M. Scott Peck

Drumul către tine însuți și mai departe

BIBLIOTERAPIA

Curtea veche

Morgan Scott Peck (1936-2005) a fost un cunoscut și apreciat psihiatru și autor american.

A absolvit Friends Seminary în 1954, Harvard în 1958 și a obținut titlul de doctor în medicină în 1963, la Case Western Reserve University. De-a lungul carierei sale de psihiatru, a ocupat diverse funcții administrative guvernamentale. A fost director la New Milford Hospital Mental Clinic și a practicat psihiatria în cadrul unui cabinet particular în New Milford, Connecticut.

Lucrările lui Peck reprezintă o sinteză a experienței obținute din practica psihiatrică și a unei puternice și distincte perspective religioase. Una dintre convingerile sale este că oamenii în care sălășluiește răul își atacă semenii în loc să se confrunte cu propriile lor eșecuri. Părerile sale religioase au fost criticate de anumiți fundamentaliști creștini (de exemplu, Debbie Dewart).

În 1984, Peck a colaborat la înființarea Foundation for Community Encouragement, o fundație nonprofit de educație publică, a cărei misiune declarată a fost de „a învăța indivizii și organizațiile principiile comunității". Fundația și-a încetat funcționarea în 2002.

În 1994, Peck și soția sa, Lily Ho (de care s-a despărțit în 2004) au primit Premiul Internațional pentru Pace al Comunității lui Hristos.

Prima și cea mai cunoscută carte a lui M. Scott Peck este *The Road Less Traveled* (*Drumul către tine însuți*), care s-a vândut în peste șapte milioane de exemplare. Alte lucrări cunoscute și apreciate sunt: *The Different Drum*, *The Friendly Snowflake*, *Meditations From the Road*, *In Search of Stones*.

Din opera lui M. Scott Peck, la editura Curtea Veche au mai apărut *Drumul către tine însuți* (2001) și *Psihologia minciunii* (2004).

M. SCOTT PECK

Drumul către tine însuți și mai departe

Evoluția spirituală într-o epocă a anxietății

Traducere din limba engleză de
ILEANA ACHIM

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2007

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
PECK, SCOTT M.
Drumul către tine însuţi şi mai departe/ M. Scott Peck ; trad.: Ileana Achim. - Bucureşti : Curtea Veche Publishing, 2007
ISBN 978-973-669-214-7

I. Achim, Ileana (trad.)

159.923.2

Coperta colecţiei: DINU DUMBRĂVICIAN

M. SCOTT PECK, M.D.
The Road Less Traveled and Beyond:
Spiritual Growth in an Age of Anxiety

Copyright © 1997 by M. Scott Peck
All rights reserved.

© Curtea Veche Publishing, 2007,
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-973-669-214-7

Semenilor mei pelerini

INTRODUCERE

Am şaizeci de ani. O vârstă care înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiţi. Pentru mine, deoarece nu am o sănătate de fier şi simt că am trăit cât pentru trei vieţi, a avea şaizeci de ani înseamnă că e timpul să-mi pun ordine în treburi, cum se spune. Mi se pare potrivit ca la vârsta asta să mă preocupe nuanţarea unor idei mai vechi, atâta timp cât mai am puterea să o fac. Cu acest gând scriu cartea de faţă.

Am scris *Drumul către tine însuţi* la vârsta de patruzeci de ani, când mă simţeam în plină forţă. A fost ca şi cum s-ar fi rupt zăgazurile unui fluviu, pentru că alte cărţi i-au urmat de atunci fără întrerupere: mai exact, nouă, fără să o număr pe aceasta. De fiecare dată, oamenii m-au întrebat ce sper să obţin printr-o anumită carte, ca şi cum, în general, aş fi avut în minte un plan măreţ. Adevărul este că le-am scris nu ca urmare a unei strategii, ci pur şi simplu pentru că fiecare carte a venit de la sine. Oricât de greu ar fi de definit, muza există şi întotdeauna am lucrat numai sub îndrumarea ei.

La fel s-a întâmplat şi în cazul acestei cărţi, dar cred că e nevoie de o explicaţie mai complexă. Una dintre lucrările mele, o colecţie a conferinţelor ţinute de mine, se intitulează *Din nou pe drumul către tine însuţi*, ca în seria de casete audio din care s-a dezvoltat. Titlul cărţii de faţă sună ceva de genul „Drumul către tine însuţi III". Mă tem însă că titlul ar putea părea înşelător. Realitatea este că muza mea nu m-ar lăsa să scriu aceeaşi carte la nesfârşit, oricât de profitabil ar fi din punct de vedere financiar.

Cărțile mele sunt destul de diferite între ele. Însă nu total diferite. Odată cu vârsta am început să înțeleg că, în felul lor, fiecare dintre ele a fost o încercare de abordare a aceluiași set complex de teme. Privind în urmă, mi-am dat seama recent că m-au frământat aceste teme de când mă știu. La patruzeci de ani mi s-a părut că *Drumul către tine însuți* s-a ivit din nimic. Acum realizez că începusem să lucrez la această carte și la altele cu mult înainte chiar de a intra în adolescență. Poate că m-am născut gândindu-mă la aceste teme. Sau poate m-am născut *ca să* gândesc la ele. Nu știu.

Ce știu este că am început lucrul la acea carte cam cu douăzeci de ani înainte de publicarea ei propriu-zisă. La sfârșitul lui 1957 și începutul lui 1958, la vârsta de douăzeci și unu de ani, am scris la facultate o dizertație cu titlul pompos „Anxietatea, știința modernă și problema epistemologică". Epistemologia este ramura filozofiei care se preocupă de întrebarea: „Cum știm ceea ce credem că știm? Cum cunoaștem ceva?" Problema epistemologică este că filozofii nu au reușit vreodată să răspundă la această întrebare. În secolul XIX mulți au crezut că răspunsul se găsește în știință. Am putea cunoaște cu certitudine ceva prin intermediul metodei științifice. Dar, așa cum arăta dizertația mea, poate că singura descoperire cu adevărat importantă a științei moderne a fost că cercetarea științifică are limitele ei. Vehiculând câțiva „dacă", „și", „dar", știința nu oferă mai multă certitudine decât teologia. Și totuși, incertitudinea naște anxietate. E înfricoșător să știi că cele mai mari minți ale omenirii sunt cele care știu cel mai bine că nu știu. De aceea W. H. Auden s-a referit la secolul nostru ca la Epoca Anxietății — vremea în care Epoca Rațiunii s-a dovedit la fel de neliniștitoare ca Epoca Credinței.

Dizertația mea din facultate nu oferea răspunsuri, ci doar întrebări, și, într-un fel sau altul, aceleași întrebări se regăsesc în fiecare dintre cărțile mele. În căutarea acestor răspunsuri, am încercat să încurajez cele mai variate idei. Astfel, a treia secțiune din cele patru ale *Drumului către tine însuți* se

încheie astfel: „Dar, aşa cum este esenţial ca vederea să nu ne fie stingherită de viziunea de tunel a ştiinţei, la fel de important este ca facultăţile noastre critice şi capacitatea noastră de scepticism să nu fie orbite de frumuseţea strălucitoare a lumii spirituale."

Odată ce am lăsat în urmă acea dizertaţie din facultate (sau am crezut că o fac), am continuat să mă preocup de treburile din viaţa reală: şcoala de medicină, căsătoria, copiii, specializarea în psihiatrie, serviciul în armată şi în guvern şi, în cele din urmă, practica psihiatrică privată. Şi totuşi, fără să ştiu că va urma vreo carte — cu atât mai puţin mai multe — începeam aproape inconştient să-mi găsesc câteva răspunsuri timide, prudente la propriile întrebări. Când s-au acumulat suficiente astfel de răspunsuri, douăzeci de ani mai târziu, mi-a venit ideea de a scrie *Drumul către tine însuţi*. Şi pentru că răspunsurile continuau să se strângă, am continuat să scriu ceea ce am crezut că sunt lucrări foarte diferite.

Chiar *sunt* diferite. Şi totuşi, fie că sunt pentru adulţi sau pentru copii, fie că se referă la societate sau la individ, fie că sunt ficţiune sau nu, toate pot fi parţial privite ca elaborări ale unuia sau mai multor concepte cheie din *Drumul către tine însuţi*. Aceste elaborări duc mai departe conceptele respective; privesc în profunzime; trec *dincolo*. Această carte se numeşte *Drumul către tine însuţi şi mai departe* pentru că adună la un loc multe dintre situaţiile care m-au forţat — adesea mult prea violent — să trec dincolo de prima carte, atât în lucrările publicate, cât şi în călătoria mea personală din ultimii douăzeci de ani.

Unii ar putea considera această carte o compilaţie, un compendiu sau un rezumat al întregii mele opere, dar termenii sunt nepotriviţi. Scriind această carte, am descoperit că trebuie să fiu destul de selectiv. „Sinteză" ar fi o denumire mult mai adecvată, dar tot nu reuşeşte să prindă sensul de trecere „dincolo" al cărţii. Pentru că, pe lângă nuanţarea vechilor idei, am vrut să aduc şi lucruri noi. M-a ajutat extrem de mult un citat atribuit lui Oliver Wendell Holmes Jr., care a

spus odată: „Nu dau doi bani pe simplitatea din această parte a complexității, dar mi-aș da viața pentru simplitatea de dincolo." [1] Profunzimea sentimentului său m-a făcut să organizez cartea în trei secțiuni.

În partea întâi, „Cruciada împotriva simplismului", deplâng gândirea simplistă, primitivă și facilă, care stă la baza atâtor boli individuale și sociale.

În partea a doua, „În luptă cu complexitatea vieții de zi cu zi", descriu alegerile complexe pe care trebuie să le facem continuu dacă vrem să trăim bine.

Și în partea a treia, „De cealaltă parte a complexității", arăt unde am putea ajunge dacă am fi dispuși să ne plătim toate datoriile intelectuale și emoționale.

Deși expresia „cealaltă parte" are inflexiuni paradiziace, nu sunt atât de curajos încât să sugerez că putem ajunge în ceruri de această parte a mormântului. Ceea ce sugerez, totuși, este că putem într-adevăr ajunge să existăm într-o relație mai strânsă cu Sacrul. Iar de cealaltă parte a complexității există un fel de simplitate în care putem ști cu smerenie că, în final, toate duc la Dumnezeu.

---

[1] Originea exactă a citatului este necunoscută, dar îi sunt recunoscător lui Max DuPree pentru a-l fi preluat în cartea sa *The Art of Leadership*.

PREFAȚA EDITORULUI

Pe M. Scott Peck l-am întâlnit pentru prima dată în vara anului 1995. Îi scrisesem o scrisoare în care îi mulțumeam pentru cartea sa, *In Search of Stones* (*În căutarea pietrelor*), și în care îi mărturiseam impactul profund pe care-l avusese asupra vieții mele. Înainte îi mai citisem două cărți, *Drumul către tine însuți* și *Psihologia minciunii*, care îmi deveniseră, după cum scriam, tovarăși – intelectuali și spirituali – în propria mea călătorie de evoluție spirituală.

Trei săptămâni mai târziu, primeam o scrisoare de la Dr. Peck, în care îmi spunea că se află în căutarea unui editor pentru noua sa carte și mă întreba dacă aș vrea să iau în considerare posibilitatea de a mă ocupa de acest aspect. Am fost în același timp surprinsă și flatată. Am vorbit la telefon, apoi ne-am întâlnit și după câteva conversații îndelungate și isco-ditoare, am început să lucrăm împreună. Următoarele zece luni au însemnat pentru mine o provocare și o experiență entuziasmante și am luat parte la conceperea cărții *Drumul către tine însuți și mai departe*.

Mulți dintre cititorii acestei cărți sunt probabil familiarizați cu lucrările anterioare ale Dr. Peck, deși nu e o condiție necesară pentru înțelegerea deplină a cărții *Drumul către tine însuți și mai departe*. Ar putea fi totuși util să menționăm acele cărți și să comentăm pe scurt temele lor principale.

Drumul către tine însuți (New York: Simon & Schuster, 1978) a fost prima carte scrisă de Dr. Peck. Deschizătoare de

drumuri – așa cum reieșea din subtitlul „O nouă psihologie a iubirii, valorilor tradiționale și evoluției spirituale" – cartea era rezultatul muncii de psihoterapeut depuse de Dr. Peck împreună cu pacienții care se luptau să evite sau să dobândească niveluri superioare de maturitate. Extrem de populară și influentă, *Drumul către tine însuți* a contribuit la apropierea psihologiei de religie. Dr. Peck scria în carte că nu făcea distincție între minte și spirit, așadar nu era o diferență mare între procesul dobândirii maturității emoționale și evoluția spirituală.

În ediția italiană, titlul *Drumul către tine însuți* a fost tradus ca *Volo din Bene*, ceea ce înseamnă „Calea cea bună", deoarece în Italia există comparația tradițională dintre „calea cea bună" și „calea cea rea". Nu a fost, așadar, nici o coincidență că o carte despre calea cea bună a fost urmată de una despre calea cea rea. În *People of the Lie* (*Psihologia minciunii*) (New York: Simon &Schuster, 1983), Dr. Peck a sondat în profunzime esența răului uman. Scriind că oamenii care sunt răi se opun adevărului și le fac rău celorlalți în loc să-și înfrunte propriile eșecuri și limitări, autorul a demonstrat într-un mod impresionant cum aceștia caută să fugă de dificila sarcină a evoluției personale. Iarăși, prezentând cazuri întâlnite în practica sa psihiatrică, autorul a descris plastic apariții ale răului în viața de zi cu zi și ramificațiile lor și a oferit în același timp posibile căi de vindecare a răului uman.

Următoarea carte a Dr. Peck, *What Return Can I Make? Dimensions of the Christian Experience* (*Cum mă pot întoarce? Dimensiuni ale experienței creștine*) (New York: Simon & Schuster, 1985), a fost scrisă împreună cu Marilyn von Waldner și Patricia Key. Însoțită de muzica spirituală a lui von Waldner și de desenele abstracte ale lui Kay, cartea a fost dedicată „gloriei lui Dumnezeu". Aici, Dr Peck a reflectat asupra unor teme legate de propria sa călătorie spirituală spre creștinism. Deși este cartea sa cea mai evanghelică, nu îi exclude pe cei care nu se socotesc creștini. Este o carte despre descoperirea

lui Dumnezeu și taina credinței. Fără partituri și desene, dar însoțită de caseta audio cu cântecele lui von Waldner, cartea a fost republicată și reintitulată *Gifts for the Journey: Treasures of the Christian Life* (*Daruri pentru drum: comori ale vieții creștinești*) (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995).

În 1984, Dr. Peck, soția sa, Lily, și alte nouă persoane au înființat Fundația pentru Promovarea Comunității (FCE), o organizație nonprofit pentru promovarea experienței comunității ca mijloc de îmbunătățire a relațiilor umane între indivizi, grupuri restrânse și națiuni. Ca urmare directă a activității sale în FCE, Dr. Peck a scris *The Different Drum* (*O altă muzică*) (New York: Simon & Schuster, 1987), în care îi provoca pe cititori să se aventureze într-o nouă călătorie de descoperire a sinelui și să dobândească un nou nivel de "conectare" prin experiența creativă a comunității.

Distanțându-se de nonficțiune, următoarea carte a Dr. Peck a fost un roman polițist psihologic, *A Bed by the Window* (*Patul de lângă geam*) (New York: Bantam Books, 1990), cu subtitlul *Un roman despre taină și mântuire*. Ceea ce la o primă vedere pare o poveste despre sex, iubire și moarte, care se desfășoară într-un azil, cartea este, așa cum sugerează subtitlul, mai mult decât o poveste cu suspans; este o explorare pe multiple niveluri a naturii tainei înseși.

The Friendly Snowflake (*Fulgul prietenos*) (Atlanta: Turner Publishing, Inc., 1992), ilustrată de fiul lui Peck, Christopher Peck, a fost de asemenea o carte de ficțiune, povestea călătoriei unei tinere spre descoperirea sinelui. Temele principale ale cărții sunt viața, iubirea, credința și familia.

Următoarea carte a Dr. Peck, *A World Waiting to be Born: Civility Rediscovered* (*O lume în așteptare: redescoperind buna creștere*) (New York: Bantam Books, 1993), a luat în discuție rolul bunei creșteri și al politeții în relațiile personale și în societate în ansamblul ei. Provocându-ne să recunoaștem consecințele culturale ale proastei creșteri, Dr. Peck a descris

multe tipare comportamentale distructive din punct de vedere moral, unele mai subtile, altele mai vizibile, care par înrădăcinate în relaţiile umane, şi a propus schimbări care pot fi puse în practică pentru a ajunge la o bunăstare personală şi socială.

Further Along the Road Less Traveled: the Unending Journey Toward Spiritual Growth (*Din nou pe drumul către tine însuţi: nesfârşita călătorie de înaintare spirituală*) (New York: Simon & Schuster, 1993) a continuat analiza temelor şi conceptelor investigate pentru prima dată în *Drumul către tine însuţi* şi a fost în acelaşi timp o colecţie revizuită şi modificată a conferinţelor Dr. Peck.

Următoarea lucrare a Dr. Peck s-a intitulat *In Search of Stones* (New York: Hyperion Books, 1995), o integrare a temelor legate de istorie, călătorie şi autobiografie. Având ca subtitlu *Un pelerinaj de credinţă, răţiune şi descoperire*, cartea era povestea unei călătorii de trei săptămâni prin zonele rurale din Ţara Galilor, Anglia şi Scoţia, călătorie care devine o aventură a spiritului şi o explorare a complexităţilor drumului nostru prin viaţă.

Dr. Peck s-a întors la ficţiune în *In Heaven as on Earth* (*Precum în cer, aşa şi pe pământ*) (New York: Hyperion, 1996), povestea unor personaje care trăiesc în viaţa de dincolo şi sunt silite să confrunte şi să încerce să rezolve conflictele şi complexităţile vieţilor lor pământene.

În sfârşit, Dr. Peck lucrează acum la o nouă carte intitulată *Denial of the Soul: Spiritual and Medical Perspectives on Euthanasia* (*Negarea sufletului: perspective spirituale şi medicale asupra eutanasiei*) (planificată să apară în 1997 la Harmony Books).

Cărţile scrise de Dr. Peck au făcut dovada conştiinţei sale mereu vii şi a gândirii sale tot mai îndrăzneţe. În fiecare din ele putem găsi ceva de folos, ceva care ne poate inspira în propria noastră luptă de a ne modela o viaţă spirituală. Cartea

de față, sunt convinsă, va aduce perspective noi și adânci, care să ne călăuzească în această călătorie continuă. În felul ei unic – precum autorul și fiecare din cărțile sale și această carte are un spirit propriu, inconfundabil.

Fannie LeFlore

Partea I

Cruciada împotriva simplismului

CAPITOLUL 1

Gândirea

În Irlanda, Orientul Mijlociu, Somalia, Sri Lanka şi în alte nenumărate zone sfâşiate de războaie din întreaga lume, prejudecata, intoleranţa religioasă, lăcomia şi frica s-au transformat în violenţă şi au dus la pierderea a milioane de vieţi. În America, răul făcut de rasismul instituţionalizat este probabil mai subtil, dar nu mai puţin devastator pentru raporturile sociale. Bogaţii împotriva săracilor, negrii împotriva albilor, adepţii avortului împotriva opozanţilor avortului, heterosexualii împotriva homosexualilor — toate acestea nu sunt decât conflicte sociale, politice şi economice ascunse sub stindardul vreunei ideologii sau credinţe înflăcărate. Însă ceea ce lasă în urma lor nu e decât distrugere şi divizare. Mai sunt deci raţionale aceste ideologii şi credinţe, sau măcar raţionalizări ale unor acte altfel nerezonabile? De fapt, cât de des ne gândim cu adevărat la credinţele noastre? Una dintre marile dileme cu care ne confruntăm, atât ca indivizi, cât şi ca societate, este gândirea simplistă, — sau lipsa totală a gândirii. Nu este doar *o* problemă, ci *problema însăşi.*

Din cauza imperfecţiunilor societăţii noastre şi evidentei decăderi a valorilor spirituale şi morale din ultimii ani, gândirea a devenit o problemă gravă. Este mult mai acută acum — probabil mai acută decât oricare alta — pentru că reprezintă mecanismul prin care judecăm, hotărâm şi acţionăm asupra lumii din ce în ce mai complexe din jurul nostru. Dacă nu

vom începe să gândim bine, cel mai probabil vom sfârși prin a ne distruge.

Într-un fel sau altul, fiecare dintre cărțile mele a fost o cruciadă simbolică și hotărâtă împotriva gândirii simpliste. Am început *Drumul către tine însuți* cu afirmația că „viața este dificilă". În *Din nou pe drumul către tine însuți*, am adăugat că „viața este complexă". În cartea de față merg mai departe și, pot spune că „nu există răspunsuri ușoare". Și, deși cred că drumul spre aflarea răspunsurilor constă în primul rând într-o mai bună gândire, nici măcar acest răspuns nu este atât de simplu pe cât ar părea.

Gândirea este dificilă. Gândirea este complexă. Și gândirea este — mai mult decât orice altceva — un proces care are un curs sau o direcție, o perioadă de timp pe care se întinde și o serie de etape care duc la un anume rezultat. Până ajungi să te deprinzi să fii un „gânditor", gândirea este o muncă laborioasă și asiduă. De vreme ce este un proces, cursul sau direcția acestuia pot să nu fie întotdeauna foarte limpezi. Nu toate etapele sunt liniare și nici nu urmează mereu în aceeași ordine. Unele etape sunt circulare și se suprapun cu altele. Nu toți cei implicați încearcă să obțină același rezultat. Datorită tuturor acestor lucruri, dacă vrem să gândim bine trebuie să ne păzim de gândirea simplistă atunci când încercăm să analizăm chestiuni cruciale și să găsim soluții la problemele vieții.

Deși oamenii sunt diferiți, o greșeală comună tuturor este că majoritatea înclină să creadă că instinctiv știe cum să gândească și să comunice. În realitate, nu le fac pe nici una bine pentru că sunt fie prea mulțumiți de ei înșiși pentru a-și examina părerile despre gândire, fie prea preocupați de ei înșiși pentru a investi timp și energie în așa ceva. Ca atare, este imposibil de spus cum iau o hotărâre sau de ce gândesc așa cum o fac. Și când sunt provocați, dovedesc că sunt foarte puțin conștienți sau devin repede frustrați de dinamica pe care o presupune gândirea adevărată sau o bună comunicare.

De două ori în timpul carierei mele de vorbitor public am ținut câte un seminar de-o zi despre gândire. La începutul

fiecăruia dintre ele am scos în evidență faptul că majoritatea oamenilor cred că știu deja cum să gândească. La sfârșitul fiecărui seminar, în timpul sesiunii de feedback, se găsea cineva care să îmi spună exasperat: „Subiectul este pur și simplu imens". Într-adevăr, gândirea nu este un subiect pe care să-l poți digera cum trebuie într-o singură ședință. Se pot scrie (și s-au scris) cărți întregi despre gândire. Nu e de mirare că mulți oameni se opun eforturilor anevoioase pe care le presupune continua monitorizare și revizuire a gândirii. Și nu e surprinzător faptul că, la sfârșitul seminariilor, cei mai mulți participanți se simțeau atât de copleșiți de tot ceea ce înseamnă gândirea, încât erau fie stupefiați, fie îngroziți. Nu e nevoie să mai spun că aceste seminarii nu erau dintre cele mai populare acțiuni ale mele. Și totuși, dacă toată energia de care e nevoie pentru a gândi pare obositoare, lipsa gândirii provoacă mult mai multe necazuri și conflicte pentru noi, ca indivizi, și pentru societatea în care trăim.

Faimoasa replică a lui Hamlet „a fi sau a nu fi?" este una dintre întrebările cheie ale existenței. O altă întrebare se referă la felul cum interpretăm această existență. L-aș parafraza pe Shakespeare și aș întreba: „a gândi sau a nu gândi?". Aceasta este întrebarea crucială pentru combaterea simplismului. Și în acest moment al evoluției umane poate fi chiar echivalentul lui „a fi sau a nu fi?".

În timpul anilor de practică psihiatrică și, în general, din experiența și din observațiile mele, am devenit bun cunoscător al greșelilor care apar de obicei când nu gândești bine. Una dintre aceste greșeli este, desigur, lipsa totală a gândirii. Alta este recurgerea la presupuneri în gândire, prin folosirea logicii unilaterale, a stereotipiilor și a etichetării. Altă problemă este convingerea că gândirea și comunicarea nu necesită un efort deosebit. O altă greșeală este că gândirea ar fi o pierdere de vreme; această greșeală joacă un rol important în furia tăcută care ne cuprinde ori de câte ori nu putem rezolva o mulțime de probleme sociale.

Leonard Hudgson scria: „Nu greșim din cauza încrederii noastre în rațiune, ci din cauza păcătoșeniei noastre, care face ca rațiunea să nu mai fie perfect rațională. Remediul nu este înlocuirea abordării raționale cu o altă formă de cunoaștere, ci educarea rațiunii pentru a fi ea însăși." Deși cartea este veche de mai bine de cincizeci de ani și limbajul te induce în eroare, cuvintele lui Hodgson sunt semnificative pentru dilema cu care ne confruntăm astăzi. Aș înlocui termenul „rațiune" cu cel de „gândire" și tot ceea ce implică aceasta. Prin „păcătoșenie" bănuiesc că Hodgson înțelegea combinația de păcate „originare" reprezentate de lene, frică și mândrie, care ne limitează sau ne împiedică să ne împlinim potențialul uman. Referindu-se la „educarea rațiunii pentru a fi ea însăși", Hodgson sugerează că trebuie să permitem eului nostru adevărat să se ridice la adevărata sa capacitate. Problema nu este că nu ar trebui să avem încredere în creierul nostru, în special în lobii frontali. Problema este că nu îi folosim suficient. Din cauza păcatelor lenei, fricii și mândriei, nu ne folosim creierul la capacitatea lui maximă. Suntem puși în situația de a ne educa pe noi înșine pentru a fi deplin umani.

De ce avem creier

În mod evident, am fost înzestrați cu un creier mare ca să putem gândi. Una dintre caracteristicile care-l fac pe om diferit față de alte făpturi este dimensiunea relativ mare a creierului comparată cu greutatea totală a corpului. (Excepție fac balenele și delfinii. Proporțional cu corpurile lor, creierele acestora sunt mai mari decât creierul uman; este și unul dintre motivele pentru care susținătorii drepturilor animalelor sunt vehemenți în misiunea lor de a proteja aceste specii. Ei cred că balenele și delfinii pot fi, de fapt, mai inteligenți decât noi în anumite privințe).

Atât la oameni, cât și la alte mamifere, creierul este format din trei părți — creierul vechi, creierul intermediar și creierul

nou. Fiecare dintre ele are funcţii unice în ansamblul organelor care lucrează împreună pentru a ne ţine în viaţă.

Creierul vechi — denumit şi creierul reptilian — este foarte puţin diferit la oameni faţă de viermi. La capătul superior al coloanei vertebrale avem o umflătură alungită care se numeşte *medulla oblongata*. Răspândite în tot creierul se află celule nervoase numite centri nervoşi. În creierul vechi, aceşti centri servesc la monitorizarea nevoilor noastre fiziologice, cum ar fi controlul respiraţiei, bătăile inimii, somnul, apetitul, precum şi alte funcţii de bază, dar primare. Zona cunoscută sub numele de creierul intermediar este mai mare şi mai complexă. Centrii nervoşi de aici sunt implicaţi în controlul şi producerea emoţiilor, iar neurochirurgii au reuşit să localizeze aceşti centri. Ei pot introduce în creierul unui om aflat sub anestezie pe masa de operaţie electrozi sau ace foarte fine, prin care trece un curent electric de câţiva milivolţi; acesta poate produce emoţii specifice ca mânia, euforia şi chiar depresia.

Creierul cel nou este format, în principal, din scoarţa cerebrală, care este şi ea implicată în activităţi primare ca instinctele şi locomoţia. Cea mai mare diferenţă dintre noi, oamenii, şi celelalte mamifere este dimensiunea creierului nou, în special a acelei părţi cunoscute sub numele de lobii frontali. Evoluţia omului s-a produs în mod fundamental în direcţia dezvoltării lobilor frontali. Aceştia sunt implicaţi în capacitatea noastră de a emite judecăţi, şi tot aici are loc cea mai mare parte a procesării informaţiei — gândirea.

Aşa cum capacitatea noastră de a învăţa depinde de gândire, tot astfel capacitatea noastră de a gândi bine depinde de învăţare. Deci, o altă diferenţă fundamentală dintre oameni şi celelalte făpturi este legată de capacitatea noastră de a învăţa. Deşi avem instincte precum celelalte animale, acestea nu ne guvernează automat comportamentul într-o măsură atât de mare. De aceea avem liberul arbitru. Am fost înzestraţi cu această combinaţie de lobi frontali şi libertate, care ne permite să învăţăm pe parcursul întregii vieţi.

Spre deosebire de celelalte mamifere, perioada din copilărie când suntem dependenți de alții este mult mai mare raportată la durata vieții. Datorită relativei noastre lipse de instincte, avem nevoie de această perioadă de dependență prelungită ca să învățăm înainte de ne putea descurca pe cont propriu. Învățarea este crucială pentru capacitatea noastră de a deveni mai conștienți, de a gândi independent și de a stăpâni cunoștințele necesare supraviețuirii și realizării în viață.

Când suntem mici, dependența noastră de cei care ne cresc ne modelează gândirea și învățarea. Datorită perioadei lungi de dependență, riscăm să deprindem tipare de gândire care se pot înrădăcina, devenind chiar ireversibile. Dacă în jurul nostru se află adulți care ne ajută să învățăm să gândim bine, avem o mulțime de avantaje. Dacă în jurul nostru se află adulți a căror gândire este îndoielnică, dezordonată sau limitată în vreun alt mod, gândirea noastră va fi afectată de ceea ce învățăm sau nu învățăm de la ei. Dar ar fi un nonsens să presupunem că suntem complet determinați de cei din jur. Ca adulți, nu mai trebuie să depindem de alții pentru ca să ne spună ce să gândim sau ce să facem.

Așa cum există o dependență sănătoasă, există și una nesănătoasă. În *Drumul către tine însuți* am scris că la adulții sănătoși din punct de vedere fizic dependența este patologică — e bolnăvicioasă, o manifestare a unei boli mintale sau a unui defect. Trebuie totuși să o distingem de ceea ce numim, de obicei, nevoi sau sentimente de dependență. Noi toți — chiar dacă încercăm să pretindem în fața altora sau în fața noastră înșine că nu e adevărat — avem nevoi și sentimente de dependență. Dorințe pe care le vrem protejate, îngrijite fără efort din partea noastră, supravegheate de persoane care sunt mai puternice decât noi și care pun interesele noastre mai presus de orice. Dar pentru cei mai mulți dintre noi aceste dorințe și sentimente nu ne conduc existența; nu sunt tema predominantă din viața noastră. Când însă ele ne conduc viața și ne dictează calitatea ei, atunci suferim de o boală psihică denumită tulburare a personalității de tip dependent. O astfel

de dependenţă este la origine o tulburare legată de gândire — mai exact, este împotrivirea faţă de o gândire independentă. Din această împotrivire la gândire rezultă o multitudine de tulburări complexe, care intră în relaţii la fel de complexe cu creierul nostru. Un domeniu de cercetare extrem de pasionant a făcut lumină în privinţa anumitor aspecte ale acestor relaţii. În ultimii douăzeci de ani s-a ajuns la o descoperire fundamentală graţie cercetărilor de tip *split-brain*, care au examinat în profunzime faptul binecunoscut că noul creier se împarte în două jumătăţi, stângă şi dreaptă. Cele două emisfere sunt legate printr-o materie albă, un corp de fibre numit ***corpus callosum***. Se consideră că emisfera stângă este creierul nostru deductiv, iar emisfera dreaptă este implicată în primul rând în gândirea inductivă. Aceste tipare nu sunt absolute, dar ele indică anumite tendinţe mai mult sau mai puţin pronunţate.

Unele persoane suferind de epilepsie au fost tratate — şi câteva, vindecate — prin secţionarea acestei legături dintre cele două jumătăţi ale creierului. Mai târziu, aceşti pacienţi cu „creier secţionat" au fost studiaţi ştiinţific, şi un studiu extrem de spectaculos a arătat că dacă acoperi ochiul unei persoane al cărei creier a fost secţionat, astfel încât informaţia vizuală să ajungă doar la creierul stâng, şi îi arăţi, de exemplu, un radiator electric, descrierea pe care această persoană o face obiectului va fi extrem de grăitoare. Ar putea spune: „Păi, e o cutie care are un fir şi filamente încălzite de curent electric." Şi va continua să descrie diferitele părţi ale obiectului cu o precizie uluitoare. Dar nu va fi capabilă să denumească aparatul. Pe de altă parte, dacă oferi informaţie doar jumătăţii drepte a creierului, aceeşi persoană va fi capabilă să denumească aparatul, dar nu va putea să explice ce este un radiator.

Cercetarea de tip *split-brain* a arătat că partea stângă a creierului este analitică, având capacitatea de a separa întregul în părţi, în timp ce partea dreaptă a este intuitivă, având capacitatea de a uni părţile separate într-un întreg. Ca fiinţe umane, avem capacitatea de a învăţa ambele tipuri fundamentale de gândire: concret şi abstract. Gândirea concretă se

ocupă de particular în forma lui materială. Gândirea abstractă se ocupă de particular în termeni generali şi teoretici.

Rezultatele cercetării *split-brain* sunt unul dintre motivele pentru care s-a sugerat că diferenţele de gen înseamnă mai mult decât simpla condiţionare socială. La femei pare să predomine partea dreaptă a creierului, pe când la bărbaţi — partea stângă. De aceea, în probleme de sex şi aventuri amoroase, bărbaţii par să fie mai interesaţi de detalii ca sâni, picioare şi penis. Femeile par să fie mai interesate de întregul tablou, care ar putea include nu numai stimulii sexuali, ci şi o cină romantică nocturnă. Aşadar, în bătălia sexelor, femeilor le e greu să înţeleagă de ce bărbaţii sunt atât de preocupaţi de detalii fizice stupide, iar la rândul lor, bărbaţilor le e greu să înţeleagă de ce femeile vor să piardă timpul cu romantisme şi lumânări aprinse în loc să treacă direct la „subiect".

Cercetarea de tip *split-brain* reprezintă, în opinia mea, cel mai formidabil progres în domeniul epistemologiei, sugerând că avem cel puţin două feluri de cunoaştere şi că, evident, vom dobândi o mai bună cunoaştere a lucrurilor dacă ne folosim ambele tipuri de gândire. Iată de ce sunt un mare susţinător al gândirii androgine. A fi androgin nu înseamnă a fi asexuat. Bărbaţii nu-şi pierd masculinitatea, iar femeile nu-şi pierd feminitatea dacă sunt androgini. Mai degrabă manifestă caracteristici ale ambelor genuri. În acest sens, gândirea presupune folosirea ambelor jumătăţi ale creierului pentru a integra realităţi concrete şi abstracte.

În *The Friendly Snowflake*, personajul principal, Jenny, întruchipează un androgin. Se foloseşte de ambele aspecte ale capacităţilor sale de raţionare, în timp ce se gândeşte la semnificaţia prezenţei misterioase a unui fulg de nea în viaţa ei. Pe de altă parte, fratele ei, Denis, este în mod tipic dominat de partea stângă a creierului. Este foarte atras de fapte analitice şi concrete şi nu prea gustă misterul, ceea ce îi îngustează viziunea.

Ştiu că vechii sumerieni aveau o regulă de aur care le ghida gândirea, nu foarte diferită de teoria *split-brain*. Trebuiau să se gândească literalmente de două ori înainte de

a lua orice decizie importantă (de obicei, dacă să ducă sau nu război cu babilonienii). Dacă luau prima decizie la beție, aceasta trebuia revăzută când se trezeau. Dacă beți fiind spuneau „haideți să-i prindem pe babilonieni", mai târziu, la lumina zilei, decizia putea să nu pară prea înțeleaptă. Invers, dacă decideau la rece că ar fi o strategie înțeleaptă să se lupte cu babilonienii, se opreau și spuneau „Mai întâi să bem vin". La beție puteau ajunge la concluzia că „nu e nevoie să pornim război. De fapt, ne plac babilonienii."

Deși le lipsea tehnologia modernă, sumerienii abordau problema corect. Și nu există motiv pentru care noi să nu fim capabili să gândim rezonabil în ziua de azi. Cu excepția cazurilor de leziuni cerebrale rezultate în urma unei tumori, a unei operații chirurgicale sau a vreunei boli, avem la dispoziție acești minunați lobi frontali. Dar nu înseamnă că oamenii chiar îi folosesc, cu atât mai puțin că îi folosesc la capacitate maximă. De fapt, leziunea cerebrală nu este singurul factor care contribuie la gândirea irațională, dimpotrivă, este chiar cel mai neînsemnat dintre factori. Există nenumărate moduri ascunse prin care societatea ne descurajează, în realitate, să ne folosim lobii frontali, promovând gândirea simplistă, unilaterală, ca fiind calea normală de funcționare.

Simplism și societate

Oriunde te-ai întoarce, dovezile sunt uluitoare. Gândirea simplistă a devenit atât de răspândită în societate, încât este considerată standardul de înțelepciune în anumite segmente ale populației. Exemple recente de simplism devastator au oferit comentariile a doi politicieni din Carolina de Nord. Reprezentantul ținutului Pitt, Henry Aldridge, a făcut afirmația simplistă că femeile care sunt violate nu rămân însărcinate deoarece „fluidele nu circulă, iar organismul nu funcționează" în timpul unui astfel de atac, ca și cum asta ar anula crima oribilă a violului. Senatorul Jesse Helmes, încercând să argumenteze de ce dorește reducerea fondurilor federale pentru cercetarea SIDA, a spus că nu vede nici un motiv pentru care

trebuie alocate resurse financiare unei boli care este cauzată de „comportamentul deliberat, dezgustător şi revoltător" al homosexualilor. Adevărul este că pe lângă faptul că se transmite sexual — atât printre homosexuali, cât şi printre heterosexuali — SIDA se transmite şi prin intermediul transfuziilor de sânge, se transmite de la mame infectate la nou-născuți şi apare la lucrătorii din domeniul sănătății care se înțeapă din greşeală cu ace sterilizate necorespunzător, folosite anterior la pacienți infectați. Aşadar, comentariul lui Helmes miroase nu numai a bigotism, ci şi a simplism.

Diferite instituții din societatea noastră, în neputința lor de a învăța sau de a demonstra cum să gândeşti bine, pregătesc oamenii pentru gândirea simplistă. De obicei, această neputință se regăseşte la instituțiile cele mai influente din societate, mai ales în familie, biserică şi mass-media. Dat fiind că ele au cel mai mare impact asupra vieților noastre, mesajele decepționante pe care ni le transmit despre ce este important în viață nu trebuie să fie tratate cu uşurință. Deoarece aceste instituții sunt liderii noştri culturali în prezentarea anumitor moduri de gândire şi de trai drept adevărate, ele au puterea să ne înşele şi să ne manipuleze. Adesea promovează fără să vrea jumătăți de adevăruri — uneori chiar minciuni sfruntate — sub masca unor idei culturale pe care le luăm drept „normale". Bazându-ne pe norme culturale, presupunem frecvent că dacă toată lumea gândeşte aşa sau face aşa, trebuie să fie normal şi corect.

Astfel de norme culturale includ nu numai idei despre cum arată o viață bună sau ce ar trebui să fie acceptabil, dar şi despre ce ar trebui să fie socotit rău sau nepotrivit. Desigur, există norme pozitive, cum ar fi cele care promovează etica muncii şi ne încurajează să fim civilizați unii cu alții. Dar nu aceste norme pozitive sunt problema. Cele pe care trebuie să le regândim sunt normele care creează haos cultural. Le numesc norme negative, şi acestea sunt frecvent cosmetizate şi făcute să pară atrăgătoare. Dar când treci dincolo de suprafață, descoperi că sunt negative tocmai pentru că ne descurajează devoltarea. Se bazează pe jumătăți de adevăruri şi minciuni

frapante, care servesc la manipularea şi ţinerea noastră în captivitate psihologică şi spirituală.

În *Psihologia minciunii*[2] am arătat că minciunile creează confuzie. Din cauza dificultăţilor cu care s-ar confrunta dacă şi-ar da girul unor minciuni sfruntate, instituţiile manipulează de obicei oamenii prin promovarea unor jumătăţi de adevăruri. Este o modalitate mai seducătoare, însă o jumătate de adevăr, care doar lasă impresia că este pe deplin adevărată, poate produce şi mai multă confuzie. Aşa cum scria şi poetul englez Lord Alfred Tennyson, „O minciună doar pe jumătate adevărată este întotdeauna cea mai neagră dintre minciuni".

Cea mai mare minciună promovată de diferite instituţii sociale — care, într-un anumit fel, decurge din natura noastră umană înclinată spre păcatul lenei — este că trăim ca să fim tot timpul fericiţi. Suntem bombardaţi de mass-media, de biserică şi de mediul de afaceri cu minciuna că trăim ca să fim fericiţi, să ne simţim confortabil şi împliniţi. De dragul profitului, minciunile materialismului şi publicităţii ne sugerează că dacă nu suntem fericiţi, dacă nu ne simţim împliniţi sau confortabil, probabil că nu mâncăm cerealele potrivite sau nu conducem maşina potrivită sau nu stăm prea bine cu credinţa. Ce imoral! Adevărul este că cele mai frumoase clipe le trăim mai degrabă în momentele când nu ne mai simţim confortabil, când nu suntem fericiţi sau satisfăcuţi, când ne luptăm şi suntem în căutări.

Bombardaţi de gândirea unilaterală, aflăm în mod clar dar subtil ce se aşteaptă de la noi pentru a ne găsi locul în societate. Suntem descurajaţi să punem la îndoială minciunile inerente materialismului, cu atât mai puţin să ne împotrivim lor. Dacă vrem să fim consideraţi normali, se aşteaptă de la noi să încuviinţăm toate acestea pentru a supravieţui. Dar nu e numai o problemă de excludere din societate. De obicei acceptăm de bună voie minciunile. Lenea noastră — o idolatrie

[2] Cartea a apărut la Editura Curtea Veche în 2004. (*N.tr.*)

înnăscută a confortului și facilului — ne face părtași la conspirația din mass-media.

Bineînțeles că oamenii sunt diferiți, dar ei își formează opiniile — chiar și despre chestiuni importante — pe baza a foarte puține informații în afară de ceea ce societatea le spune că este „normal". Când pot alege, cei mai mulți preferă să nu gândească lucrurile până la capăt. Aleg calea cea mai facilă de a rezolva problema, și anume stereotipiile și supozițiile simpliste. Cad pradă manipulărilor și minciunilor mass-mediei numai pentru a crede că nu sunt atât de diferiți de vecinii lor sau pentru a simți că țin pasul cu aceștia. Se simt obligați să cumpere cerealele despre care aud în reclame că îi fac să arate bine și să fie sănătoși, fără să pună la îndoială validitatea unor astfel de afirmații. Sentimentul valorii personale se bazează în primul rând pe achiziționarea de mașini de lux sau alte bunuri pe care nu și le pot permite și pentru care ajung să fie datornici și strâmtorați financiar mult timp.

Mulți acceptă normele negative, chiar dacă au un sentiment difuz că ceva nu e în regulă. Ca să folosim o metaforă, e ca și cum cercurile s-ar forța să intre în formele pătrate ale tiparelor culturale. Aceste persoane refuză să înfrunte normele, în parte pentru a evita prețul prea mare al nepopularității, al statutului de paria, care într-un fel este unul anormal. De obicei, ajung să regrete acest lucru spre sfârșitul vieții. După ce și-a construit o carieră solidă până la vârsta de 35 de ani, Sally este totuși necăsătorită și asupra ei se exercită o uriașă presiune socială ca să se căsătorească cu primul bărbat pe care-l va întâlni. Din cauza suspiciunilor și criticilor aduse de societate „fetelor bătrâne", cedează fără să se gândească mai profund la aceste probleme și fără să aibă păreri proprii. Dar peste ani Sally va ajunge poate să-și dea seama că trebuia să-și fi ascultat propriile presimțiri legate de căsătorie. Disponibilizat la 55 de ani, în urma unei reduceri de personal la o mare companie, Bill poate regreta cu amar că a pierdut ocazia de a urma o carieră de asistent medical și a ales în schimb imaginea standard a omului de afaceri. Bărbații din

societatea noastră trăiesc sub presiunea de a-şi dovedi masculinitatea prin veniturile pe care le câştigă. Dar Bill a pierdut pentru că nu a îndrăznit să fie diferit.

Imaginile propuse de mass-media abundă de concepte rigide despre umanitatea noastră. Femeia care se apropie de 50 de ani şi care nu mai poate renunţa la imaginea ei de veşnică tânără va îndura toate nefericirile pentru a rămâne aliata simplismului şi a evita cu graţie posibilitatea de a descoperi binecuvântarea bătrâneţii. Deşi putem dispreţui această problemă ca fiind doar a ei, e important să recunoaştem că această femeie nu este singură. Norma negativă din publicitate sugerează direct sau indirect că femeile sunt în primul rând obiecte sexuale, care-şi pierd valoarea odată cu vârsta. Bărbatul pe care se pune preţ în reclame este cel care câştigă bine. În parte, din pricina gândirii simplismului specific gândirii sexiste, mulţi bărbaţi socotesc că munca pe care o fac ei în afara casei este infinit mai importantă decât activităţile casnice ale femeii, ceea ce le creează o imagine mai bună despre ei înşişi, în ciuda tensiunilor care apar din cauza acestor convingeri false. În loc să-şi reconsidere viziunea, atât bărbaţii, cât şi femeile gândesc simplist pentru a se conforma normelor negative.

Ne putem, într-un fel, simţi ostatici ai acestei situaţii fără ieşire. Pe de o parte, suntem prinşi între cerinţele conformităţii, iar pe de altă parte, graţie liberului nostru arbitru, putem decide că este în interesul nostru să ne ridicăm deasupra gândirii convenţionale de grup. Suntem capabili să gândim independent despre chestiuni importante în loc să ne trăim cea mai mare parte a vieţii conform doctrinelor simpliste ale societăţii. Cu siguranţă, e un efort să deosebeşti ce ar trebui şi ce nu ar trebui să crezi. Când ne refuzăm autonomia, nu e de mirare că devenim confuzi şi nu ne simţim bine, dar când folosim formule simpliste bazate pe ceea ce este „normal" — sau la modă — nu obţinem altceva decât haos înăuntrul sau în afara noastră.

Ce este la modă nu ni se potrivește neapărat

Influența masivă a modei în cultura noastră duce adesea la conformism din cauza gândirii simpliste. Suntem o cultură obsedată de modă, fie că ea se referă la ce haine să îmbrăcăm, ce muzică să ascultăm sau ce ideologie politică să urmăm. Accentul incredibil pus pe modă descurajează oamenii să gândească independent și încurajează gândirea convențională, care se conformează părerilor și stereotipiilor general acceptate. O astfel de gândire poate ajunge la limita iraționalului sau poate chiar trece dincolo, spre nebunie, așa cum s-a întâmplat cu națiunea americană în Vietnam.

Avem obligația să cerem socoteală gândirii noastre simpliste în legătură cu ce ar trebui să însemne „normal": avem obligația să ne folosim de gândirea critică. Gândiți-vă, de exemplu, la Constituția noastră. Timp de aproape un secol a socotit că un sclav înseamnă trei cincimi dintr-o persoană. O nebunie. Nu există a cincea parte dintr-o persoană. Ori ești o persoană, ori nu ești. Chiar dacă a fost probabil ceva la modă — un compromis politic și social care a funcționat la un moment dat — această anomalie nu a fost serios pusă la îndoială timp de decenii.

A-ți folosi gândirea critică nu înseamnă că toată lumea trebuie să fie o enciclopedie ambulantă. Nu înseamnă că toți trebuie să știm totul despre cazul *Dred Scott*[3], de exemplu. Dar avem obligația să studiem, să învățăm și să ne gândim la lucrurile foarte importante. Una dintre calitățile esențiale ale

[3] În 1846, Dred Scott, un sclav de culoare în vârstă de cincizeci de ani, împreună cu soția sa, Harriet, au pornit un proces la tribunalul din St. Louis pentru câștigarea libertății. Acest proces a fost începutul unei bătălii legale care a durat unsprezece ani și care s-a încheiat la Curtea Supremă a Statelor Unite, unde s-a dat faimoasa sentință că Scott trebuie să rămână mai departe sclav, pentru că persoanele de culoare nu erau și nu vor deveni niciodată cetățeni ai Statelor Unite. Această sentință a contribuit la escaladarea tensiunilor dintre statele libere și statele sclavagiste, chiar înainte de Războiul Civil american. (*N. tr.*)

gândirii critice este aceea de a decide ce merită şi ce nu merită să înveţi sau să studiezi. Şi trebuie mai degrabă să ne recunoaştem lipsurile din cunoaştere decât să ne simţim forţaţi să lăsăm mândria, frica şi lenea să ne atragă în asumarea rolului de atotştiutori.

Presupuneri, stereotipii şi etichetări

A presupune că ştim totul, şi în special ceva ce nu ştim de fapt, înseamnă să ne facem de râs. Simplismul presupunerilor reprezintă un mod de viaţă pentru unii. Sunt oameni care presupun că modul lor de gândire — fie că se referă la dreptul femeii de a avorta, fie la rugăciunea din şcoli — trebuie să fie „întotdeauna corect", în ciuda oricărei dovezi contrare. Când la mijloc se află şi nevoia precară de a-şi păstra falsul simţ al demnităţii şi integrităţii proprii, imaginea lor despre sine recurge brusc la virtute, pe care şi-o arogă nestingheriţi şi care devine astfel presupunerea fundamentală. Nu pot — nu vor — să ia în considerare alternativele. Probabil ar fi un fel de moarte renunţarea la simplism.

Cele mai întâlnite şi, adesea, distructive presupuneri se bazează pe stereotipii despre noi înşine şi despre ceilalţi. Stereotipiile implică de multe ori etichetarea şi categorisirea oamenilor şi lucrurilor într-o manieră simplistă, apoi emiterea de judecăţi pe baza presupunerilor pe care le facem în funcţie de aceste categorisiri. Astfel de presupuneri se dovedesc adesea înşelătoare. Eroul romanului meu *In Heaven as on Earth* porneşte cu ideea că cerul nu are nici un mister; totul este insipid, plicticos şi limpede ca lumina zilei. Spre surprinderea lui, el descoperă că cerul, ca şi pământul, nu este atât o utopie simplistă, cât mai degrabă un labirint complicat de surprize şi situaţii neaşteptate.

Mulţi îi judecă pe alţii pe baza etichetelor — spre exemplu, asociem liberalii cu sufletele mari şi conservatorii cu corectitudinea rigidă. Etichetele rasiale şi etnice abundă de supoziţii adesea înşelătoare despre caracterul indivizilor care

aparțin acestor grupuri. Tendințele politice ale unui evreu pot fi percepute incorect de unii pe baza categorisirilor care împart evreii în tabăra ortodoxă, conservatoare și reformistă. Comercianții de mașini de mâna a doua sunt judecați de unii ca fiind șmecheri sau lipsiți de scrupule, subminând astfel reputația multor comercianți conștiincioși și muncitori, al căror caracter este mai presus de orice îndoială. Și mai este supoziția des întâlnită că oricine se declară pe față creștin trebuie să fie fundamentalist, iar oricine se declară agnostic nu poate fi matur spiritual.

Deși unele stereotipii pot conține un dram de adevăr, ele sunt, de obicei, prea simpliste pentru a prinde diferențele și asemănările subtile dintre oameni atunci când sunt folosite în comparații și judecăți. Când sunt extreme, pot sta la baza unor presupuneri care permit declanșarea sau justificarea unor acțiuni potențial distructive.

Una dintre poveștile principale ale romanului meu polițist *A Bed by the Window* este generată de gândirea stereotipă a unui tânăr detectiv. Bazându-se pe supoziții, locotenentul Petri face o mulțime de greșeli de gândire și judecată, care îl duc periculos de aproape de arestarea persoanei nepotrivite. Prima presupunere îl face să-și restrângă investigația la o asistentă medicală doar datorită faptului că a avut relații sexuale cu victima. A doua presupunere este convingerea lui că femeia nu ar fi putut să iubească victima, deoarece aceasta era diformă fizic, deși, de fapt, femeia ținea foarte mult la el. Și pentru că muriseră mai multe persoane în timpul în care asistenta își făcea tura, locotenentul Petri presupune că aceasta este o criminală în serie, care își omoară pacienții din compasiune.

Una dintre cele mai cinice supoziții susținute de locotenentul Petri se dovedește a fi, de asemenea, cea mai oarbă. El crede că persoanele senile aflate în azil nu gândesc niciodată. Ca atare, trece cu vederea piste subtile, disprețuiește indicii semnificative și neglijează în timpul investigațiilor aspecte importante ale experiențelor sale legate de ceilalți.

În ceea ce privește stereotipiile generale despre persoanele aflate în azile, personajul mă are pe mine drept model. La începutul carierei mele profesionale, când am lucrat cu pacienții aflați în azile, eram legat la ochi. Credeam că azilele erau doar gropi de gunoi pentru morții încă vii. În timp, am descoperit însă un mediu divers, populat cu oameni interesanți, plini de umor, iubitori și având toate calitățile obișnuite ale unei făpturi umane. Așa cum mi s-a întâmplat și mie în realitate, locotenentul Petri învață în cele din urmă să privească dincolo de suprafață. Treptat, își dă seama că gândirea simplistă sfârșește adesea în fundături.

Într-adevăr, sfârșim în fundături când ne bazăm strict pe supoziții, etichete și stereotipii și îi judecăm pe oameni într-o manieră simplistă. A presupune că nu am defecte omenești deoarece scriu despre spiritualitate ar fi o concluzie simplistă. A spune că cineva care se consideră creștin trebuie să fie automat mai sfânt decât toți ceilalți ar fi o altă presupunere simplistă. În special, în cazul religiei, există tendința de a folosi etichete și presupuneri pentru a ne justifica propria spiritualitate. După unii, confesiunea căreia îi aparțin este singura cale de a ajunge la Dumnezeu. E o greșeală. Lui Dumnezeu nu îi pasă atât de mult de etichete și formă, cât îi pasă de fond.

Etichetarea oamenilor și lucrurilor ascunde întotdeauna neajunsuri. În primul rând, diminuează și degradează adevărul. După părerea mea, presupunerea că un om frumos este mai bun și mai inteligent decât unul cu diformități fizice nu este decît atît: o supoziție, nu un adevăr. Și totuși, nenumărate studii făcute pe această temă arată că cei mai mulți îi favorizează pe oamenii considerați atractivi și cel mai adesea le atribuie calități pozitive.

Multe dintre presupunerile pe care le facem în urma etichetării celor din jur ne fac să trăim superficial. Uităm să ne punem la îndoială concluziile. Cu toate acestea, ar fi la fel de simplist să spui că nu există niciodată un motiv întemeiat de a eticheta. Oamenii de știință trebuie să împartă lucrurile

în categorii pentru a-şi verifica teoriile şi a reproduce rezultatele. Profesorii trebuie să fie de acord că nu orice absolvent de clasa a opta poate deveni un mare scriitor. Părinţii trebuie să distingă între gusturile personale şi temperamentele copiilor lor dacă vor să fie suficient de deschişi la nevoile specifice ale fiecărui copil. Aşadar, etichetarea îşi are scopul ei — dar un scop limitat. Când este constructivă, ne ajută să luăm decizii rapide, adesea salvatoare. Dacă te afli noaptea pe stradă şi de tine se apropie un străin înarmat, ar fi o prostie să spui: „Hm, hai să analizez situaţia înainte să fug."

Avem nevoie de etichete ca să evaluăm anumite lucruri. Sunt momente când trebuie să luăm decizii temporare înainte de a avea mai multe informaţii sau experienţă în legătură cu o situaţie sau o persoană. Dar în cele mai multe cazuri, înclinăm să punem etichete din motive greşite. Când punem etichete pentru a face presupuneri şi a-i discrimina nejustificat pe alţii — sau pentru a ne găsi nouă înşine scuze — deducem existenţa unor calităţi generale ale unei persoane sau situaţii fără să avem informaţia necesară care să ne justifice concluziile. Uneori, consecinţele unor astfel de judecăţi pot fi distructive nu numai pentru alţii, ci şi pentru noi înşine.

Gândirea infracţională comună

Dacă am fi cinstiţi cu noi înşine, cei mai mulţi ar trebui să recunoaştem că au existat momente când am fost atraşi de o gândire infracţională, care este numai una dintre ipostazele dereglării mintale. Cea mai mare partea a teoriei critice despre gândirea infracţională s-a bazat în principal pe cercetarea persoanelor încarcerate sau a delincvenţilor de diferite tipuri. Dar, de obicei, graniţa dintre infractorii aflaţi după gratii şi noi, ceilalţi, este foarte subţire. Cercetarea gândirii infracţionale scoate în evidenţă cele mai comune tipare de gândire iraţională care conduc la decizii anormale. Cele mai multe tipare de gândire infracţională nu sunt în primul rând întortocheate, ci simpliste şi unilaterale. Apoi, există la unii tendinţa de a se considera întotdeauna victime. Cei care gândesc

aşa nu îşi asumă responsabilitatea pentru propriile alegeri. Altora le lipseşte perspectiva asupra timpului, ceea ce îi face să trăiască în principal în prezent, fără să investigheze viitorul sau să ia în considerare consecinţele propriilor acţiuni.

Există un aspect al gândirii infracţionale care iese în evidenţă mai mult decât altele datorită prezenţei sale constante printre segmentele neinfracţionale ale populaţiei. Este o atitudine de stăpân, sau ceea ce putem numi sentimentul îndreptăţirii. Specifică acestei atitudini este o siguranţă de sine care se învecinează cu narcisismul cel mai pur. Cei care au un sentiment exacerbat de îndreptăţire sunt în stare să justifice agresarea altor persoane sau a proprietăţilor acestora fără să le pese de drepturile celor agresaţi. Dacă gândirea lor porneşte dintr-un „complex de inferioritate", cei care se simt îndreptăţiţi se consideră neajutoraţi şi adesea victime. Se plâng şi protestează împotriva neşanselor avute în viaţă din cauza etniei, situaţiei economice sau familiale. Îşi minimalizează rolul jucat de ei înşişi în eşecul de a-şi îmbunătăţi viaţa. Unii preferă să fure, să manipuleze sau să ia într-un fel sau altul de la ceilalţi, din cauza convingerii lor că lumea le este datoare. Nu reuşesc să sesizeze că ei sunt vinovaţi de a fi neglijat căi alternative de gândire şi viaţă.

La alţii, sentimentul de îndreptăţire pleacă dintr-un „complex de superioritate". Aceştia pot crede că lor li se cuvine totul, iarăşi datorită etniei, situaţiei economice sau familiale. Cred că cei asemenea lor sunt, de asemenea, superiori, deci li se cuvine orice îşi doresc, chiar dacă, pentru a-şi împlini dorinţele, trebuie să ia de la alţii. Se simt îndreptăţiţi să primească cea mai bună educaţie sau slujbă şi sunt ofensaţi dacă alţii îşi doresc acelaşi lucru. Problema nu este că vor ce e mai bun în viaţă. Această gândire devine problematică doar atunci când oamenii sunt gata să-i nedreptăţească pe alţii, discriminându-i, exploatându-i, oprimându-i, negându-le aceleaşi drepturi, şanse şi acces la lucrurile de valoare.

Desigur, toate acestea sunt doar exemple de gândire simplistă. Este la fel de prezentă la cei consideraţi inteligenţi şi

de succes, absolvenți de școli cu pretenții și directori de mari companii, ca și la cei needucați, lipsiți de privilegii, infractori sau bolnavi mintal. Numitorul comun este tendința noastră omenească de a evita să gândim bine.

Dacă gândești prea puțin este problema ta

Unul dintre pacienții pe care i-am consultat cu mulți ani în urmă este un exemplu pentru problemele care apar ca urmare a neputinței de a gândi bine. Caracteristica sa cea mai pregnantă și, în același timp, defectul specific al gândirii sale, era opunerea la schimbare. Trăim într-o lume a schimbării, deci a gândi că nu e posibil să te schimbi sau a evita pur și simplu schimbarea este o idee aflată undeva între iluzie și amăgire. Omul venea dintr-un oraș de provincie care era la 20 de minute de mers cu mașina de biroul meu. Timp de patru ani m-a vizitat de două ori pe săptămână și a cheltuit mare parte din economiile de-o viață pentru aceste ședințe. O astfel de investiție de timp și bani ar părea să reflecte interesul pentru schimbare și dezvoltare spirituală. După cum am ajuns să descopăr, nu era cazul.

Când am început ședințele, i-am dat o hartă cu o scurtătură pe care putea s-o folosească și să economisească astfel timp și bani. După șase luni de terapie, mi s-a plâns într-o zi cât de mult îi ia să ajungă la ședințe. Așa că i-am spus: „Păi, John, încearcă scurtătura." Mi-a răspuns: „Îmi pare rău, am pierdut harta." I-am mai dat una.

După încă șase luni de la această discuție, mi s-a plâns din nou pe aceeași temă. L-am întrebat: „O iei pe scurtătură?" Mi-a spus: „Nu, e iarnă și n-am vrut să risc să conduc pe drumuri lăturalnice înghețate." L-am întrebat dacă a pierdut din nou harta și până la urmă i-am mai dat una. În sfârșit, după un an și ceva — și după doi ani de terapie — a început să se plângă iar, și iar l-am întrebat: „John, ai încercat scurtătura?". Mi-a spus: „A, da. Am încercat, dar nu câștigam timp." Așa

că i-am zis — şi asta nu e tipic pentru un analist comportamental — „John, dă-te jos de pe canapea. Jos. O să facem un experiment."

L-am lăsat să aleagă între a fi observator sau şofer. A vrut să fie observator. Ne-am urcat în maşina mea şi am mers pe drumul pe care-l folosea el de obicei, apoi ne-am întors la biroul meu pe scurtătură. În ultimul caz, câştiga cinci minute la ducere şi încă cinci la întoarcere. „John, i-am spus, aş vrea să-ţi atrag atenţia asupra unui lucru. Ai pierdut zece minute la fiecare drum făcut până la mine. Ai evitat scurtătura în ultimii doi ani, adică douăzeci de mii de secunde, ceea ce înseamnă trei zile. Ţi-ai pierdut trei zile din viaţă. Şi nu numai atât, am adăugat, ai condus în total nouăsprezece mii de kilometri în plus ca să eviţi scurtătura. Şi dacă asta nu e de ajuns, ai minţit ca să-ţi protejezi nevroza."

La un an — în total, după trei ani de terapie — John mi-a spus în cele din urmă: „Cred... presupun că motivaţia dominantă a vieţii mele este fuga de schimbare." De aceea nu vroia să meargă pe scurtătură. Ar fi însemnat să gândească şi să facă ceva diferit faţă de lucrurile cu care era obişnuit. La fel se întâmpla şi în cadrul şedinţelor. Dar faptul că a spus „cred" şi „presupun" a arătat limpede că John nu vroia încă să accepte necesitatea unei schimbări. Nevroza poate avea o putere formidabilă. Fără să devină un caz de succes, până la sfârşitul şedinţelor el a continuat să meargă pe ideea de eşec, încercând să evite riscurile pe care le presupune schimbarea. La fel ca John, mulţi oameni fug de schimbarea necesară dezvoltării. Nu vor să-şi reformuleze anumite presupuneri şi iluzii pe care le-au acceptat drept adevărate.

Pe vremea când lucram ca psihiatru, schizofrenia era etichetată drept o tulburare de gândire sau o tulburare a gândurilor. De atunci, am ajuns să cred că toate tulburările legate de boli psihice sunt tulburări de gândire. Indivizii aflaţi în situaţia extremă de a suferi de o boală mintală, ca anumite forme de schizofrenie, sunt în mod evident victimele gândirii

confuze și pot fi atât de rupți de realitate, încât să nu poată îndeplini cum trebuie activități zilnice obișnuite. Și totuși, toți am întâlnit în societate sau la locul de muncă persoane care suferă de narcisism, tulburări obsesiv-compulsive și tulburări de tip dependent. Au, poate, o sănătate mintală fragilă, dar reușesc să pară „normali" și să ducă o viață decentă. Realitatea este, totuși, că și ei au o gândire confuză. Narcisiștii nu se pot gândi la ceilalți. Obsedații nu văd imaginea de ansamblu. Dependenții nu pot gândi singuri.

Toate afecțiunile psihice cu care am avut contact de-a lungul anilor presupuneau o formă de tulburare a gândirii. Cei mai mulți oameni care urmează o terapie suferă fie de nevroză, fie de o tulburare de personalitate. Printre ceilalți, care nu merg niciodată la psihoterapeut, aceste afecțiuni sunt la fel de proeminente și reprezintă, rezultatul unei gândiri confuze. La origine, ele sunt iluzii de responsabilitate și, ca atare, reflectă stiluri opuse de a gândi lumea și problemele vieții.

Nevroticul trăiește cu iluzia că este responsabil pentru toți și toate și, drept urmare, își asumă deseori responsabilități prea mari. Când se află în conflict cu lumea, înclină să creadă că automat ei sunt de vină.

Persoana care suferă de o tulburare de personalitate e dominată de iluzia că n-ar trebui să fie responsabilă pentru nimeni și nimic. Astfel, adesea nu-și asumă suficientă responsabilitate. Când se află în conflict cu lumea, crede că lumea este de vină.

Trebuie să spun că noi toți suntem nevoiți să trăim cu anumite iluzii. Sunt ceea ce psihologii numesc iluzii sănătoase, care ne ajută în perioadele de tranziție ale vieții și ne întreține speranța. Să ne gândim la iluzia iubirii romantice. Oamenii nu s-ar căsători în lipsa ei. Iluzia că a crește copii este mai degrabă distractiv decât greu este și ea sănătoasă. Altfel nu am avea copii. Am crezut îmi va fi mai ușor cu propriii mei copii când vor începe să meargă, apoi am crezut că va fi mai ușor când vor începe școala. Pe urmă am crezut că va fi mai ușor când își vor lua carnetul de șofer. Pe urmă când vor

merge la facultate. Pe urmă când se vor căsători. Acum trăiesc cu iluzia că îmi va fi mai uşor cu ei când vor ajunge pe la patruzeci de ani. Astfel de iluzii ne ţin în viaţă şi ne încurajează să mergem mai departe.

Aşadar, iluziile nu sunt complet dăunătoare, cu excepţia cazului când ne agăţăm de ele pentru prea mult timp şi fără nici un folos. Problema apare când iluziile ne afectează permanent dezvoltarea. De exemplu, tânăra de şaisprezece ani care devine obsedată de cum arată şi ce mănâncă poate să creadă că niciodată nu e de-ajuns de slabă sau de bună ca să se compare cu celelalte fete din şcoală. Ducând această iluzie la extrem, fata poate ajunge să se înfometeze şi să devină anorexică. Sau poate să-şi depăşească dilema nevrotică în jurul vârstei de douăzeci de ani, când capătă mai multă încredere în sine. Tânărul care nu are performanţe sportive deosebite îşi poate descoperi calităţi intelectuale care compensează lipsa de talent sportiv. Dacă îşi apreciază inteligenţa, are mai multe şanse să treacă peste complexul nevrotic de inferioritate pe care-l resimte când se compară cu băieţii de la şcoală. Aşadar, o nevroză uşoară sau o tulburare uşoară de personalitate nu trebuie privite ca o predispoziţie de-o viaţă. Pe de altă parte, nevrozele şi tulburările de personalitate persistente ne mutilează dacă nu le tratăm. Pot creşte până la a deveni piedici care să ne blocheze definitiv.

Carl Jung scria: „Nevroza este întotdeauna un substitut al suferinţei legitime." Dar substitutul poate deveni mai dureros decât suferinţa legitimă pe care intenţiona s-o evite. Nevroza însăşi devine în cele din urmă cea mai mare problemă. Aşa cum scriam în *Drumul către tine însuţi*, „credincioşi formei, mulţi vor încerca apoi să evite durerea şi problemele, adăugând în schimb noi motive de nevroză. Din fericire, unii au curajul să-şi înfrunte nevroza şi încep — de obicei, cu ajutorul psihoterapiei — să înveţe cum să trăiască suferinţa legitimă. În orice caz, când evităm suferinţa legitimă rezultată în urma problemelor pe care le avem, evităm şi maturizarea pe care problemele o cer de la noi. Este motivul pentru care în bolile mintale încetăm

să ne maturizăm, ne blocăm. Și fără maturizare, fără vindecare, spiritul uman începe să se veștejească."

Dacă gândești prea mult este problema celuilalt

Deși adesea ne facem rău singuri gândind simplist, sunt momente când ceilalți încearcă să ne facă rău pentru că îndrăznim să gândim bine. Dacă gândim mult, iar celorlați nu le prea place asta, este problema lor, nu a noastră. Dacă îți folosești creierul, în mod sigur le faci probleme celorlați dacă aceștia caută să te controleze, să se folosească sau să abuzeze de tine, sau să te facă dependent și temător de ei. Motivul ascuns pentru care fac astfel de lucruri poate fi acela că vor să te descurajeze să îți dai seama de puterea personală, care este direct legată de abilitatea de a exercita o gândire bună, independentă.

Se investește mult pentru ca noi să credem tot ce scrie în ziare și tot ce ne spune guvernul. La urma urmei, dacă nu gândim singuri, suntem ținte ușoare ale controlului și manipulării. Pentru a ne menține dependenți, suntem învățați că nu e necesar să gândim mult. Părinții mei îmi spuneau frecvent: „Scotty, gândești prea mult." Câți părinți sau profesori n-au spus același lucru copiilor: „Gândești prea mult." Ce lucru groaznic să spui cuiva asta. Motivul pentru care ni s-a dat un creier este să gândim. Dar trăim într-o cultură care pune puțin preț pe intelect, pe abilitatea de a gândi bine, deoarece este considerat ceva diferit — și posibil periculos. Pentru oricine deține poziții de putere — părinți, patroni sau guvern — cineva care gândește independent poate fi o amenințare.

Cea mai obișnuită reacție la toate scrierile mele nu este că am spus ceva care să fie nou. Ci că scriu despre genul de lucruri la care se gândește toată lumea, dar despre care îi e teamă să vorbească. Cititorii mei au descoperit că nu sunt singuri — nici nebuni —, și acest lucru le aduce o mare mângâiere într-o cultură care descurajează gândirea și, adesea, sinceritatea. Într-adevăr, e nevoie de curaj pentru a fi diferit, pentru a

îndrăzni să fii tu însuți. Dacă îndrăznim să gândim singuri, trebuie să fim pregătiți pentru reacții adverse. Riscăm să fim considerați excentrici sau răzvrătiți. Putem fi bănuiți că ne aflăm la marginea societății, putem fi priviți ca anormali și diferiți în sensul cel mai rău al cuvântului. Dar dacă îndrăznim să căutăm dezvoltarea, trebuie să îndrăznim să gândim.

Unora le poate lua o viață întreagă să accepte că au libertatea de a gândi singuri. Dar acest drum spre libertate este obstrucționat de mituri ale societății, dintre care unul vrea să ne facă să credem că, odată ieșiți din adolescență, nu ne mai putem schimba prea mult. În realitate, suntem capabili să ne schimbăm și să evoluăm pe tot parcursul vieții — chiar în cele mai subtile moduri. Dar este o alegere. Adesea se întâmplă ca abia când izbucnesc crizele vârstei mijlocii să începem să gândim în direcții noi și independente. Iar pentru unii, gândirea independentă se dezvoltă numai când sunt aproape de moarte. Din păcate, la alții nu se întâmplă niciodată.

Cel bun, cel rău și cel de la mijloc

Se spune, pe bună dreptate, că ești ceea ce gândești. Ești lucrurile la care te gândești cel mai mult. Ești lucrurile la care nu te gândești. Așadar, cele bune, cele rele și tot ceea ce se află între acestea și la care ne gândim sau nu spun multe despre cine suntem. Când gândim simplist, ne pregătim să așteptăm întotdeauna soluții simple, răspunsuri evidente și rezultate clare chiar și în situații complexe. Trebuie să ne obișnuim cu faptul că multe situații — cum ar fi cu cine să te căsătorești, ce carieră să alegi, când să cumperi o casă — sunt o loterie. Trebuie să învățăm să trăim în acea zonă aflată „undeva la mijloc", care aparține nesiguranței.

Toleranța la nesiguranță, așa cum subliniam în *Drumul către tine însuți*, este crucială când ne punem la îndoială presupunerile. Și în *A Bed by the Window,* detectivul se grăbește să ia decizii pripite și să facă judecăți facile din pricina faptului că nu e dispus să aștepte și să traverseze o perioadă de

nesiguranță. Dar, de vreme ce nu putem fi niciodată siguri că am luat în considerare toate aspectele unei situații, dorința de a gândi profund duce adesea la o stare de indecizie. Există întotdeauna posibilitatea să ne scape ceva și trebuie să suportăm chinul de a fi indecișii. Chiar și puși în fața unei astfel de nesiguranțe trebuie, totuși, să fim în stare ca la un moment dat să acționăm și să luăm decizii. Reflectând asupra gândurilor și sentimentelor noastre, ceea ce contează cel mai mult este să vrem să ne luptăm cu ideea că nu le știm pe toate. Aceasta înseamnă nu numai să fii introspectiv, ci și să trăiești în îndoială. Cred că îndoiala este, de multe ori, începutul înțelepciunii.

În practica mea de psihoterapeut am descoperit că mulți oameni țineau cu dinții de certitudinea convingerilor din copilărie, ca și cum n-ar fi putut funcționa ca adulți fără să se simtă protejați de această certitudine. Doar când ea dispărea și în jurul lor se căsca neantul, apăreau îndoiala și nesiguranța, iar acestea deveneau har salvator pe timp de criză.

Se întâmpla frecvent ca, după un an sau doi de terapie, acești pacienți să devină cu mult mai deprimați decât la începutul ședințelor. Am numit acest fenomen depresia terapeutică. Era o cotitură în care pacienții își dădeau seama că vechiul lor mod de a gândi nu mai mergea. Ajungeau să-și considere unele tipare de gândire stupide și inflexibile. În același timp, alte moduri de gândire păreau înfricoșător de riscante și dificile. Nu puteau să meargă nici înainte, nici înapoi, și această poziție de mijloc îi deprima. În astfel de momente, întrebau: „De ce să fac ceva? De ce să mă căznesc atât de mult? De ce să risc să-mi schimb convingerile? De ce să nu renunț și să mă sinucid? De ce să-mi bat capul? Care e ideea, până la urmă?"

Nu se găsesc niciodată răspunsuri ușoare pentru astfel de întrebări. Nu există răspunsuri în manualele medicale sau în cărțile de psihiatrie, deoarece aceste întrebări sunt fundamental existențiale și spirituale. Sunt întrebări despre sensul vieții. Și, deși era greu de dus la bun sfârșit, am numit terapeutică această perioadă de depresie tocmai pentru că o astfel de

încleştare spirituală avea, în cele din urmă, ca rezultat ameliorarea pacienţilor care urmau o terapie de lungă durată.

În introducerea la *Drumul către tine însuţi*, scriam că nu fac o diferenţă foarte mare între gândire şi spirit, deci nici între dezvoltarea spirituală şi dezvoltarea mentală. Nu poţi separa gândirea — intelectul — de dezvoltarea psihologică şi spirituală. Când făceam practică de rezident, era la modă defăimarea introspecţiei intelectuale. *Singurul* lucru considerat important era introspecţia emoţională, ca şi cum înţelegerea intelectuală nu avea nici o valoare. Era o gândire simplistă. Deşi sunt de acord că, în final, trebuie să existe introspecţie emoţională, de cele mai multe ori nu poţi nici măcar să începi să înţelegi aspectele emoţionale ale unui caz individual până nu ai atins introspecţia intelectuală.

Să luăm complexul lui Oedip. Un adult care suferă de complexul lui Oedip nu poate fi vindecat până nu înţelege, la nivel intelectual, ce înseamnă complexul lui Oedip — în cazul în care poate fi vindecat în vreun fel.

Pentru a deveni adulţi sănătoşi, trebuie să ne rezolvăm mai întâi dilema oedipiană a renunţării la sentimentele sexuale faţă de părinţii noştri. În cazul unui băiat, tatăl este văzut ca un competitor pentru atenţia mamei. În cazul unei fete, dorinţa pentru tată ca obiect sexual sau obiect al iubirii înseamnă intrarea în competiţie cu mama. Pentru prima oară în viaţă, copiii experimentează tensiunea pierderii. Sunt obligaţi să renunţe la ceva important pe care nu-l pot avea. Din experienţa mea, oamenilor care nu reuşesc să-şi rezolve corespunzător complexul lui Oedip le va fi mai târziu îngrozitor de greu, chiar peste puterile lor, să renunţe la ceva, tocmai pentru că nu au dus niciodată la capăt prima renunţare. Aşa că este vital să accepte că nu au fost capabili să-şi posede părintele în felul închipuit de ei.

Am întâlnit un astfel de caz în persoana unei femei care s-a mutat din Florida în Connecticut pentru a urma şedinţe de terapie cu mine. Era unul dintre primii fani ai cărţii *Drumul către tine însuţi* şi avea suficienţi bani pentru o astfel de

schimbare de domiciliu. Privind în urmă, cred că ar fi trebuit s-o descurajez să se mute atât de departe, pentru că se găsesc întotdeauna terapeuţi locali disponibili. A fost una dintre cele câteva greşeli pe care le-am făcut în acest caz, şi vindecarea ei nu a fost completă. Pe parcursul terapiei am întâmpinat multe dificultăţi. Dar, pe măsură ce înaintam mai mult în descifrarea problemei reale, a venit şi ziua când a pronunţat pentru prima oară motivele ascunse care o aduceau la terapie. La sfârşitul unei şedinţe, a intrat în maşină, plângând şi suspinând la volan. „Poate când voi depăşi complexul lui Oedip mă va lua doctorul Peck de nevastă", a spus. Devenisem figura paternă în viaţa ei, un substitut al tatălui pe care nu l-a putut avea. Mai târziu, mi-a spus: „Poate că aveţi dreptate. Poate că sufăr de complexul lui Oedip." Dar nu am fi ajuns nici măcar aici dacă nu i-aş fi explicat ce înseamnă acest complex.

Un alt caz a fost al unui bărbat tratat, din nou fără succes, pentru dificultatea pe care o avea de a renunţa. Când a venit să mă vadă era torturat. Se plângea că avea trei prietene şi se culca cu toate trei. Pentru ca lucrurile să fie şi mai complicate, începuse să fie atras de o a patra. „Doctore Peck, mi-a spus, nu înţelegi chinul în care mă zbat, cât de teribil este totul. Ştii cum este să încerci să ajungi deodată la trei mese diferite de ziua Recunoştinţei în timpul investigaţiilor?"

„Îţi cam complică viaţa, nu-i aşa?" i-am răspuns. La acea vreme nu mai făceam terapie, ofeream doar consultaţii. Dar pentru că nu ştiam ce să fac cu acest om, l-am rugat să mai vină şi a doua oară. Între cele două întrevederi, am început să mă gândesc că motivul pentru care nu putea să renunţe la nici o iubită — nu putea alege — era faptul că nu-şi rezolvase complexul lui Oedip. Când a venit la a doua şedinţă, l-am rugat să-mi povestească câte ceva despre mama lui.

A descris-o ca fiind uimitor de frumoasă şi a continuat să vorbească fără întrerupere despre ea. Lucra la o companie de consiliere personală şi conducea sesiuni pe teme de psihologie. În ciuda cunoştinţelor întinse de psihologie, din punct de vedere emoţional era inconştient de dilema sa. Când i-am

spus: „Harry, apropo, ştii ce este complexul lui Oedip?", răspunsul lui a fost: „E ceva legat de oameni, nu-i aşa?". Omul ar fi trebuit să ştie, măcar ca intelectual, ce este complexul lui Oedip. În mod vădit, nu auzise prea mult din ce se spusese despre acest complex la cursurile de pregătire pe care le făcuse. Sigur că, nu îi convenise să audă nimic despre acest complex tocmai pentru că îşi recunoştea propria nevroză. Îi pusesem deja diagnosticul, aşa că l-am trimis la un alt terapeut, dar am aflat mai târziu că şedinţele n-au avut succes. Nu vroia să se schimbe. E greu să evoluezi când nu poţi renunţa la nimic.

O problemă similară este cea a masochiştilor. Originea nevrozei lor este dorinţa de a fi nefericiţi. Pentru a se face bine, trebuie să înveţe să găsească modalităţi de a fi fericiţi. Dar caracteristica lor de bază este că nu sunt fericiţi. Mintea lor este fixată pe autoînfrângere şi aşa se întâmplă cu toţi cei care se agaţă cu disperare de ceva la care nu vor sau nu pot să renunţe, deşi îi face nefericiţi. E ca şi cum ar fi construiţi să fie nişte rataţi. A renunţa la ceva înseamnă a face o schimbare. Întocmai ca bărbatul care nu vroia să renunţe la promiscuitatea în care trăia, astfel de persoane refuză să facă schimbări care i-ar vindeca. Este preţul plătit de mulţi pentru o tulburare de gândire.

Cum gândim, cum ascultăm

Deoarece ne bazăm atât de mult, până la a deveni dependenţi, de presupuneri — şi de iluziile care le însoţesc —, de multe ori nu reuşim să comunicăm cu ceilalţi şi generăm haos. Polarizarea rasială care a urmat verdictului în cazul O. J. Simpson este un exemplu. Neputinţa de a ne pune la îndoială propriile prejudecăţi rasiale — albe sau negre — ne face incapabili de a auzi cu adevărat ce ni se spune. Uităm care sunt fundamentele unei bune comunicări. E inutil să mai spunem că nu poţi, realmente, comunica dacă nu asculţi cu adevărat şi nu poţi asculta cu adevărat dacă nu gândeşti cu adevărat.

Un psihotehnician mi-a atras odată atenția că timpul dedicat predării anumitor materii la școală este invers proporțional cu frecvența cu care copiii se vor folosi de aceste materii când vor fi mari. Nu cred că e o idee bună ca obiectele predate în școli să ajungă să fie direct proporționale cu ceea ce ne va fi de folos după aceea, dar sunt convins că ar fi înțelept să-i învățăm pe copii mai multe despre ce înseamnă să gândești și să asculți bine.

În cele mai multe școli particulare și de stat nu există aproape nici un fel de educație referitoare la aceste aspecte cruciale ale comunicării. Un director executiv de succes își va petrece cel puțin trei sferturi din timp gândind și ascultând. Își va petrece foarte puțin timp vorbind și încă și mai puțin scriind. Și totuși, cantitatea de educație formală pe care o primim pentru dezvoltarea acestor abilități esențiale este invers proporțională cu ceea ce se cere de la un director executiv eficient. Aceste abilități sunt, de fapt, fundamentale pentru toate aspectele vieții noastre.

Mulți cred că a asculta este o interacțiune pasivă. Dimpotrivă. A asculta cu adevărat este un exercițiu activ de atenție și, în mod necesar, un efort. Cei mai mulți nu ascultă cu adevărat tocmai pentru că nu înțeleg acest aspect sau pentru că refuză să facă acest efort. Când ne extindem ființa, încercând să ascultăm și să comunicăm bine, facem un pas înainte sau parcurgem un kilometru în plus. Este ceva foarte diferit de inerția pe care o presupune lenea sau de împotrivirea generată de frică. E nevoie întotdeauna de efort.

Pentru a asculta bine este nevoie, de asemenea, de o concentrare totală asupra celuilalt, ceea ce reprezintă o manifestare a iubirii în sensul cel mai larg al cuvântului. O calitate esențială a unui bun ascultător este capacitatea de a se pune între paranteze, adică de a renunța temporar la propriile prejude-căți, tipare de gândire și dorințe pentru a putea simți cât mai mult posibil lumea celuilalt — din interior, punându-se în locul lui. Comuniunea aceasta dintre vorbitor și ascultător este, de fapt, o extindere a noastră, în urma căreia

căpătăm întotdeauna un plus de cunoaştere. Mai mult, deoarece o bună ascultare presupune punerea noastră între paranteze, înseamnă şi o temporară acceptare totală a celuilalt. Vorbitorul care percepe că este acceptat se simte din ce în ce mai puţin vulnerabil şi tot mai înclinat să-şi descopere în faţa ascultătorului cele mai ascunse unghere ale minţii. Vorbitorul şi ascultătorul încep apoi să se înţeleagă din ce în ce mai bine unul pe altul. Este începutul unei bune comunicări, sunt primii paşi ai unui dans de iubire. Energia necesară pentru a te pune între paranteze şi concentrarea întregii atenţii asupra celuilalt este atât de mare, încât poate fi realizată numai prin iubire, pe care eu o definesc ca voinţa de a-ţi extinde fiinţa pentru o evoluţie reciprocă.

De cele mai multe ori, ne lipseşte această energie. Deşi ni se pare că în afacerile pe care le încheiem sau în relaţiile sociale pe care le întreţinem dăm dovadă de calităţi de buni ascultători, de obicei nu facem decât să ascultăm selectiv. Deseori avem în minte anumite intenţii clare şi, în timp ce ascultăm, ne întrebăm cum putem ajunge la anumite rezultate pe care le dorim, încheind conversaţia cât mai repede posibil sau redirecţionând-o spre piste mai convenabile nouă. Mulţi dintre noi suntem mai interesaţi să vorbim decât să ascultăm sau pur şi simplu refuzăm să ascultăm ceea ce nu vrem să auzim.

Deşi este adevărat că practica ne poate îmbunătăţi treptat capacitatea de a asculta, va fi întotdeauna nevoie de efort. Către sfârşitul carierei mele de terapeut, mi s-a întâmplat de câteva ori să rog pacienţii să mai explice o dată ceva pentru că nu fusesem atent. Prima dată m-am întrebat dacă nu cumva se vor gândi că, de fapt, nu am ascultat nimic din ce au spus, şi se vor simţi jigniţi. Am descoperit, dimpotrivă, că păreau să înţeleagă intuitiv că un element vital al capacităţii de a asculta este să poţi sesiza scurtele momente când nu mai asculţi cu adevărat. Şi faptul că am recunoscut că gândurile îmi zburaseră în altă parte îi asigura că, în cea mai mare parte a timpului, îi ascultam cu atenţie.

Am descoperit că ideea de a fi ascultat cu adevărat are adesea o putere terapeutică remarcabilă. La aproximativ un sfert dintre pacienții pe care i-am văzut, fie adulți, fie copii, am remarcat o îmbunătățire considerabilă, chiar uluitoare, în primele luni de psihoterapie, fără ca măcar să ajungem la originile problemelor lor sau să începem să le interpretăm. Există câteva explicații ale acestui fenomen, dar principalul motiv este, în opinia mea, sentimentul că erau ascultați cu adevărat, adesea pentru prima oară după mulți ani — și în cazul unora, pentru prima oară în viață.

Libertate și gândire

Există o distincție clară între gândirea confuză și gândirea limpede. Și totuși, în psihiatrie există o regulă care spune că nu există gând sau sentiment rău. E o regulă folositoare în anumite privințe. În alte privințe, este o regulă simplistă.

Putem emite judecăți etice doar despre acțiuni. Dacă cineva se gândește să te lovească și pe urmă te lovește în cap cu o veioză, este un lucru rău. Dar simplul gând de a gândi așa ceva nu este rău. Este diferența dintre gânduri personale și acțiuni „publice". Ultimele implică exteriorizarea gândurilor prin punerea lor în practică. Este aproape imposibil să emiți judecăți despre gândurile cuiva dacă ele nu se traduc printr-un comportament.

Așa că ajungem la un paradox în ceea ce privește libertatea și gândirea. Pe de o parte, suntem liberi să gândim ce vrem. Ca să ne vindecăm, trebuie să fim liberi să fim noi înșine. Dar asta nu înseamnă că suntem liberi să fim criminali și să impunem altora gândurile noastre sau să ne angajăm în acțiuni distructive fără să fim pedepsiți. Astfel, odată cu libertatea de a gândi și simți orice, vine și responsabilitatea de a ne disciplina gândurile și sentimentele. Unii dintre noi, și mi s-a întâmplat și mie, avem nevoie să plângem. Alții, care sunt răniți mai ușor, au poate nevoie să învețe să nu mai plângă atât de mult. Trebuie să fim liberi să gândim și să simțim, dar

asta nu înseamnă că trebuie să spunem cu voce tare orice ne trece prin cap sau să ne deschidem inimile către oricine.

Un mare luptător pentru pace, om conservator şi lider al mişcărilor pentru drepturi civile, Pete Seeger, obişnuia să cânte un cântec antifascist german, „Die Gedanken sind frei", care se traduce literal „Gândurile sunt libere". Ca să gândim şi să simţim, trebuie să ne simţim liberi. Dar, ca în orice altă situaţie, lucrurile trebuie nuanţate. Libertatea fără disciplină ne poate aduce necazuri. Într-adevăr, libertatea de a gândi orice vrem naşte o dilemă complexă. O bună gândire are legi care limitează libertatea, şi nu orice fel de gândire este bună. Gândirea precară duce la comportamente precare. Mai mult, aşa cum am văzut din exemplele de gândire simplistă ale societăţii în care trăim, avem toate motivele să fim prudenţi, deoarece s-a întâmplat de atâtea ori ca gândirea negativă şi extremă să fie interpretată ca pozitivă doar pentru că a fost acceptată de toţi ca normală.

Îmi vin în minte versurile lui Cat Stevens din cântecul „Can't keep it in", care se termină aşa: „Say what you mean, mean what you're thinking, think anything."[4] Îmi place la nebunie cântecul, dar când spune „gândeşte ce vrei" devin puţin suspicios. A permite oamenilor să gândească orice este o propunere care mă sperie. Dar cred că trebuie să le dăm această libertate. Trebuie să recunoaştem, în acelaşi timp, că această libertate nu garantează că toţi oamenii vor gândi bine. Recunoscând libertatea de gândire, avem nevoie să rămânem mereu conştienţi că putem face alegeri bune sau rele. Şi, odată cu libertatea de gândire, trebuie să învăţăm să tolerăm şi libertatea de a fi nesiguri.

Sunt un mare susţinător al propunerii făcute de un prieten de-al meu, care vrea să reliefeze într-un mod simbolic aceste idei. El crede că ar trebui ridicată o Statuie a Responsabilităţii pe Coasta de Vest pentru a contrabalansa Statuia Libertăţii de

[4] „Spune ce vrei să faci, fă ceea ce gândeşti, gândeşte ce vrei." (*N. tr.*)

pe Coasta de Est. Într-adevăr, nu putem separa libertatea de responsabilitate. Având libertatea de a gândi pe cont propriu, trebuie să ne socotim responsabili pentru cum şi ce anume gândim şi dacă ne folosim capacitatea de gândire pentru a obţine ce e mai bun în viaţă.

Timp și eficiență

Pe lângă convingerea pe care o au cei mai mulţi că ştiu în mod firesc cum să gândească, există şi presupunerea subterană că gândirea nu necesită mult efort sau timp. E adevărat că trăim într-o societate care ne permite să ne folosim eficient timpul în viaţa de zi cu zi — ca atunci când putem lua în drum spre casă şi o cină gata preparată şi hainele de la curăţătorie; dar am ajuns să ne aşteptăm ca şi rezultatele să fie la fel de rapide ca serviciul dintr-un restaurant fast-food. Suntem încurajaţi să ne folosim eficient timpul, dar rareori ne acordăm timpul să gândim eficient. Confruntaţi cu problemele din viaţa reală, ne imaginăm că le putem rezolva la fel de repede şi uşor cum vedem la televizor, în seriale de comedie care durează o jumătate de oră.

Ca atare, mulţi oameni manifestă un interes scăzut faţă de meditaţie. Efortul pe care-l presupune gândirea adevărată cade adesea pe locul doi şi oamenii sfârşesc prin a se învârti în cerc în loc să facă faţă eficient diverselor probleme care se ivesc în viaţă. Nu s-ar gândi să plece într-o călătorie cu maşina fără să se uite pe o hartă şi să decidă pe ce drum merg. Dar în călătoria psihosocială şi spirituală a vieţii rareori se opresc să se gândească de ce se duc acolo unde se duc, unde vor de fapt să ajungă sau cum să planifice mai bine călătoria.

În această abordare simplistă trecem adesea cu vederea diferite aspecte ale vieţii, cărora nu le acordăm nici o atenţie până nu explodează într-o criză. Sau disprețuim idei noi, care ne-ar putea înlesni dezvoltarea spirituală, doar pentru că nu se încadrează în sistemul nostru general de noţiuni preconcepute şi concepte personale. Cheltuim enorm de mult timp doar

reacționând. Ca și cum am fi niște roboți programați să răspundă pe loc la orice presupune o cantitate nesemnificativă de timp și atenție și să lase deoparte orice necesită timp și energie suplimentare de gândire. Trăim cu nepăsare, la suprafața lucrurilor. Dar trebuie să recunoaștem că a gândi bine este un proces care ia timp. Nu putem aștepta rezultate instantanee. Trebuie să ne oprim puțin și să ne îngăduim răgazul de a cădea pe gânduri, de a medita, chiar de a ne ruga. Este singurul drum spre o existență mai eficientă și mai plină de sens.

Am spus mai înainte că sunt un contemplativ înnăscut. Ceea ce înseamnă că a-mi găsi timp pentru gândire — și rugăciune — este pentru mine la fel de natural ca spălatul pe dinți. Rutina mea zilnică presupune în total aproape două ore și jumătate, împărțite în trei intervale de câte patruzeci și cinci de minute. Nu mai mult de a zecea parte din acest timp o petrec vorbind cu Dumnezeu (ceea ce majoritatea ar numi rugăciune) și încă o zecime ascultându-l pe Dumnezeu (o definiție a meditației). În cealaltă parte a timpului doar gândesc, ierarhizându-mi prioritățile și reflectând asupra opțiunilor înainte să iau o decizie. Îl numesc timpul meu de rugăciune pentru că dacă l-aș numi pur și simplu timpul de gândire, ceilalți l-ar socoti mai puțin sfânt și s-ar simți liberi să mă întrerupă. Dar nu sunt nesincer cu ei. În multe privințe, gândirea se apropie de rugăciune.

Definiția mea preferată a rugăciunii — una care nici măcar nu-l menționează pe Dumnezeu — am găsit-o la Matthew Fox, care a descris-o ca fiind „un răspuns radical la tainele vieții." Astfel, rugăciunea este profund legată de gândire. Înainte să răspundem radical, trebuie să gândim radical. A gândi bine este o activitate radicală.

Este important să precizez ce înțeleg prin cuvântul „radical". Vine din latinescul *radix*, „rădăcină". Astfel, a fi radical înseamnă a merge la rădăcina lucrurilor, a pătrunde la esențe, fără să fii derutat de superficialități. Sinonimul cel mai apropiat de „radical" este „fundamental", care înseamnă de bază, esențial. Lucrurile fundamentale sunt cele care contează

cu adevărat. În mod curios, substantivul „radical" descrie un anarhist de stânga și terorist, în timp ce substantivul „fundamentalist" descrie un extremist de dreapta. Nu intenționez să mă refer deloc la aceste formule când folosesc cele două cuvinte. Mai degrabă vreau să spun că oricine gândește *profund* la lucrurile fundamentale este prin definiție un radical. Acțiunile care pornesc din acest tip de gândire sunt și ele radicale, în sensul că abordează și încearcă să rezolve cele mai importante probleme ale vieții. Același lucru este adevărat despre rugăciune. Rugăciunea este inutilă dacă nu e transpusă într-o acțiune cu sens.

Gânditorii radicali sunt și gânditori independenți. Dar ei știu că nu se pot baza doar pe ei înșiși. A gândi independent nu înseamnă să cazi în extrema de a nu lua în considerare informațiile și lecțiile pe care ți le dau alții. Așadar, este bine să gândim pe cont propriu, dar fără să acționăm ca niște copii rebeli care refuză înțelepciunea convențională și disprețuiesc normele societății. Ar fi o cheltuială inutilă de energie și o pierdere de timp. Am putea, mai degrabă, să învățăm multe de la liderii și profesorii de calitate — formal și informal. Cei care gândesc bine sunt de fapt cei care ne pot oferi exemple bune despre ce înseamnă să fii eficient și să trăiești viața la maxim.

Consider că una dintre identitățile mele (printre altele) este cea de expert în eficiență. Atât ca psihiatru, cât și ca scriitor, m-am străduit să-i ajut pe oameni să-și trăiască viața mai eficient — nu neapărat să fie fericiți sau să se simtă bine tot timpul, ci mai degrabă să învețe cât mai mult din orice situație și să obțină cât mai mult de la viață.

Pe vremea când încă mai țineam conferințe, oamenii mă întrebau de multe ori cum reușesc să fac atât de multe — să țin conferințe, să scriu, să fiu tată și soț, să fiu activ în comunitate și să citesc enorm. Răspunsul pe care-l dădeam era că totul se datorează celor două ore zilnice în care nu fac nimic — adică îmi rezerv timp pentru a gândi, a mă ruga și a-mi organiza prioritățile —, de aceea devin mai eficient.

Când eşti eficient, poţi realiza mai multe lucruri într-un timp mai scurt. Când gândeşti eficient, înveţi cum să dai prioritate lucrurilor importante din viaţă pentru a putea înfrunta direct greutăţile care se ivesc, în loc să pretinzi că sunt fără însemnătate. Eficienţa presupune, în mod necesar, disciplină. A fi disciplinat înseamnă să ai abilitatea de a amâna satisfacţia, precum şi voinţa de a lua în considerare alternativele. Pe de altă parte, gândirea simplistă te face să dai răspunsuri nedisciplinate, automate, în loc să reflectezi la opţiuni care ar duce la decizii înţelepte şi productive.

A fi eficient nu înseamnă să devii obsedat de control. Ar fi ridicol să încerci să planifici fiecare moment din fiecare zi pe care-o trăieşti. Eficienţa nu înseamnă numai planificare, ci şi pregătire. Când apar situaţii urgente, aşa cum se întâmplă inevitabil, vom fi liberi să reacţionăm la timp faţă de nevoile cele mai importante pentru că ne-am făcut tema. Eficienţa presupune atenţia la acele lucruri care trebuie rezolvate înainte de a deveni probleme atât de copleşitoare, încât să provoace mai mult rău decât trebuie.

Simplismul este ineficient şi este o soluţie leneşă. Nu putem înainta atunci când alegem scurtături nejustificate de gândire pentru a evita efortul şi suferinţa care însoţesc, în mod legitim, disciplina rezolvării problemelor. Simplismul nu e numai un mod de a nutri iluzia că există răspunsuri uşoare, ci şi o cale sigură de a deveni inflexibil şi a ajunge într-un punct mort. Iată de ce subliniez distincţia dintre simplismul care presupune răspunsuri naive şi simplitatea eficientă care îşi ordonează priorităţile înainte de a alege. Distincţia este crucială dacă vrem să gândim şi să acţionăm cu integritate.

Paradoxul şi gândirea integratoare

Cred că aceia care subscriu la ideea că există răspunsuri uşoare — adică o singură explicaţie pentru orice — promovează, de fapt, simplismul şi bigotismul intelectual. Am descoperit în nenumăratele mele călătorii că peste tot în lume

bigotismul este mai degrabă regula decât excepția. Dacă presupunem că există o explicație pentru tot ceea ce se întâmplă, evident că începem să *o* căutăm — și refuzăm toate celelalte posibilități care ar intra potențial în conflict cu *această* explicație — când, de fapt, ar trebui să căutăm *explicațiile*. Sunt uluit de numărul de persoane bine educate care oferă sau caută soluții simpliste pentru fenomene complicate, de la revolte stradale, homosexualitate și avort, până la sărăcie, boală, război și tot răul din lume. Cred că, de multe ori, ar fi mai sănătos să îndrăznim să trăim fără o explicație decât să trăim cu explicații simpliste.

În cartea *In Search of Stones* relatam conversația avută cu un agent de bursă înstărit, un alb. În timp ce vorbeam despre revoltele stradale din Los Angeles, izbucnite în urma deciziei juraților că polițiștii care l-au bătut pe Rodney King nu se făceau vinovați de crimă, agentul de bursă — un om foarte educat, inteligent și de succes — mi-a spus sigur pe el că motivul izbucnirii revoltelor era „declinul valorilor familiei". Deducea acest lucru din observația că aproape toți protestatarii erau tineri de culoare. „Dacă ar fi fost căsătoriți și ar fi muncit să-și întrețină familiile, n-ar fi avut timp să iasă în stradă", mi-a explicat.

Pur și simplu am explodat. I-am spus că timp de două sute de ani de sclavie nu le-am *permis* celor mai mulți negri să se căsătorească sau să aibă familii legale. Am făcut ilegale valorile lor familiale. I-am arătat câteva motive culturale și istorice pentru care, în general, femeile de culoare sunt mai bine educate și mai ușor de angajat decât bărbații de culoare. I-am amintit că recesiunea economică din California la acea vreme era mai accentuată decât în oricare alt stat. I-am vorbit despre declinul valorilor *guvernamentale* în Statele Unite. Am vorbit despre oprimarea adusă de prejudecăți și despre psihologia disperării. „Declinul valorilor familiale poate fi unul dintre motivele revoltei, am încheiat, dar numai unul dintr-un întreg complex de motive."

Îl învățam ce este „supradeterminarea", conceptul că orice lucru important are cauze multiple. Departe de a fi simplistă, supradeterminarea cere integrarea unor dimensiuni multiple pentru a avea acces la imaginea de ansamblu. Este necesară pentru înțelegerea multor probleme. A gândi bine înseamnă a percepe lucrurile în modalități multidimensionale. Este esența gândirii integratoare. Cuvântul „integritate" vine de la substantivul „întreg"*, calitatea de a fi complet, total. Pentru a gândi și, în cele din urmă, a acționa integrator, trebuie să luăm în considerare cauze și dimensiuni multiple din lumea aceasta incredibil de complexă.

Noi, psihiatrii, avem un verb care este antonimul lui „a integra": „a compartimenta". A compartimenta înseamnă să iei lucruri care sunt în mod normal legate între ele și să le așezi în compartimente mentale separate și ermetice, unde nu au cum să se atingă unele de altele și să ne provoace stres sau durere, disconfort sau tensiune. Un exemplu pe care l-am citat în *The Different Drum* și în *In Search of Stones* era al omului care merge duminică dimineața la biserică cu credința arzătoare că Îl iubește pe Dumnezeu și creația Lui, pentru ca în lunea următoare să nu îl deranjeze deloc politica companiei sale de a deversa deșeuri toxice în apele locale. Asta pentru că și-a așezat religia într-un compartiment și afacerea în altul. Omul acesta este ceea ce am ajuns să numim un creștin de duminică dimineața. Este un mod foarte confortabil de a acționa, dar nu este deloc integru.

Pentru a gândi și a acționa integrator e nevoie să trăim tensiunea dintre gânduri și cerințe opuse. E nevoie să ne punem întrebarea crucială: am lăsat ceva pe dinafară? E nevoie să trecem dincolo de iluziile și presupunerile noastre simpliste pentru a încerca să descoperim ce lipsește.

La începutul studiilor mele de psihiatrie, am fost învățat că ceea ce *nu* spune pacientul este mai important decât ceea

* În engleză, *integer*. (*N. tr.*)

ce spune. Este un ghid excelent pentru a ajunge la originea a ceea ce lipsește. De exemplu, în timpul câtorva ședințe de psihoterapie, pacienții vor vorbi despre prezentul, trecutul și viitorul lor, pe care le vor integra într-o prezentare unitară. Dacă pacientul ar vorbi doar despre prezent și viitor, fără să menționeze vreodată trecutul, poți fi sigur că există cel puțin o problemă importantă din copilărie care a rămas nerezolvată și care trebuie scoasă la lumină pentru o vindecare completă. Dacă pacientul vorbește doar despre copilăria sau viitorul lui, terapeutul poate deduce că pacientului îi e foarte dificil să discute despre prezent — de obicei, o dificultate legată de aspecte delicate din viața privată. Iar dacă un pacient nu pomenește nimic despre viitor, ești îndreptățit să suspectezi o problemă legată de speranțe și imaginație.

Dacă vrei să gândești integrator și ești dispus să suporți suferința care decurge de aici, vei da inevitabil peste un paradox. Cuvântul grecesc *para* înseamnă „lângă, alături, de-a lungul, după, dincolo". *Doxa* înseamnă opinie. Astfel, un paradox este „o afirmație contrară convingerilor obișnuite, sau una care pare contradictorie, de necrezut sau absurdă, dar care poate fi, în realitate, adevărată." Dacă un concept este paradoxal, atunci probabil că se apropie de integritate și se învecinează cu adevărul. Invers, dacă un concept nu este câtuși de puțin paradoxal, poți suspecta că nu integrează anumite aspecte ale întregului.

Etica individualismului brut este un astfel de exemplu. Mulți cad pradă acestei iluzii pentru că nu gândesc sau nu vor să gândească cinstit. Adevărul este că nu existăm nici prin, nici pentru noi înșine. Dacă gândesc cât de puțin integrator, trebuie să recunosc imediat că viața mea nu depinde doar de pământ, ploaie și soare, ci și de țărani, editori și librari, precum și de copii, nevastă, prieteni și profesori — practic, de întreaga structură a familiei, societății și creației. Nu sunt doar un individ. Sunt interdependent și în cea mai mare parte a timpului nici măcar nu am dreptul să acționez „în forță".

Dacă nu lipseşte din tablou nici o parte a realităţii, dacă toate dimensiunile sunt integrate, vă veţi confrunta probabil cu un paradox. Când ajungi la rădăcina lucrurilor, aproape orice adevăr este paradoxal. Adevărul este, de exemplu, că sunt şi nu sunt un individ. Astfel, căutarea adevărului presupune integrarea lucrurilor care par separate şi opuse, deşi în realitate se întrepătrund şi se leagă unele de altele. Realitatea însăşi este paradoxală, în sensul că deşi multe lucruri din şi despre viaţă par simple la prima vedere, deseori sunt complexe — dar nu întotdeauna complicate. E o mare diferenţă, la fel de clară ca diferenţa dintre simplism şi simplitate. Există, de fapt, o profundă simplitate a întregului.

Drumul către tine însuţi este plin de paradoxuri. Scriam că „viaţa este grea deoarece procesul de confruntare şi rezolvare a problemelor este dificil". Dar când spun că viaţa este grea, nu sugerez că nu este niciodată uşoară sau nu-ţi aduce satisfacţii. A spune că viaţa e grea fără să nuanţezi afirmaţia este ca şi cum ai subscrie la ideea că „viaţa e grea şi pe urmă mori." E o noţiune simplistă şi nihilistă. Disprețuieşte tot ce înseamnă frumuseţe, bunătate, prilejuri de evoluţie spirituală, împăcare sufletească şi alte aspecte minunate ale vieţii. Într-adevăr, este o realitate misterioasă şi paradoxală faptul că la capătul suferinţei întâlneşti o bucurie fără margini.

Înţelegerea unui paradox înseamnă, în cele din urmă, abilitatea de a pătrunde simultan cu mintea două concepte contradictorii fără să înnebuneşti. Fiind psihiatru, nu folosesc cu uşurinţă termenul „nebun". Oamenii chiar par să înnebunească dacă un lucru socotit de ei adevărat — singurul adevărat — este pus sub semnul îndoielii. Cu certitudine, este o acrobaţie a minţii să jonglezi cu idei contradictorii fără să negi sau să refuzi din start nici una dintre ele. Dar, chiar şi când cel mai puternic impuls este să negi ceva ce nu poţi accepta cu uşurinţă — cum ar fi faptul că răul şi binele coexistă în lume —, e nevoie de capacitatea de a înţelege paradoxul pentru a face ordine printre iluzii, jumătăţii de adevăr şi minciuni sfruntate.

Aproape toți avem capacitatea de a gândi paradoxal. Cât de mult o folosim sau o neglijăm este însă o chestiune care variază mult de la caz la caz. Nu atât IQ-ul, cât profunzimea gândirii noastre determină această capacitate. Perfecționarea ei depinde de vechiul principiu „ori o folosești, ori o pierzi". Cu cât ne folosim mai mult capacitatea de a gândi paradoxal, cu atât mai mari sunt șansele de a o dezvolta.

Este mai presus de orice îndoială că e nevoie de anumite schimbări în societate care să încurajeze o mai bună gândire. Dar, în același timp, fiecare individ este responsabil pentru felul în care gândește și cum face față acestei provocări. În cele din urmă, dacă i-am putea învăța pe oameni să gândească bine, am putea vindeca cele mai multe dintre bolile lor și ale bolilor societății. Avantajele unei bune gândiri merită, până la urmă, tot efortul uriaș pe care ni-l solicită — mult mai mult decât alternativa rămasă. Este, totuși, o întreprindere cu mari sorți de izbândă. Am auzit demult pe cineva spunând : „Odată ce gândirea a fost deformată, ea nu mai revine niciodată la dimensiunile inițiale."

CAPITOLUL 2

Conștiența*

Miza unei bune gândiri este de a deveni mai conștient, ceea ce reprezintă o condiție pentru soluționarea corectă a problemelor. Dar ce este conștiența? Și de ce este miza însăși?

Conștiența face parte dintre acele lucruri care sunt mult prea mari, complexe și misterioase ca să poată fi prinse într-o definiție adecvată — la fel ca iubirea, rugăciunea, frumusețea și comunitatea. În *Drumul către tine însuți* încheiam secțiunea despre iubire cu un subcapitol intitulat „Taina iubirii". Acolo, după ce scrisesem sute de pagini despre iubire ca și cum aș fi știut totul despre ea, am ridicat multe probleme legate de iubire pentru care nici măcar nu știam unde să caut o explicație.

În *In Search of Stones* scriam că arta este la fel de greu de definit. Una dintre caracteristicile artei este lipsa ei de raționalitate. Alte creații umane au o rațiune evidentă. Sunt necesare, folositoare și servesc unui scop precis. Puțini se gândesc de ce există o furculiță sau o lingură, un cuțit sau un topor, o casă sau o clădire de birouri. Dar îndată ce încrustezi ceva pe mânerul furculiței, pe lama cuțitului sau în friza clădirii, te angajezi în practica decorării și pășești pe tărâmul greu de definit și nu în întregime rațional al artei. Fie că ne machiem,

---

* Folosim termenul „conștiență" pentru a defini starea de a fi conștient. (*N. tr.*)

fie că facem muzică, pictăm, sculptăm sau scriem poezie, întreprindem ceva specific uman, ceva ce numai omul poate face. De aceea, arta presupune conștiență: nu numai a sinelui, așa cum o demonstrează arta de a te găti, ci și conștiența lucrurilor — și a frumuseții — din afara noastră.

Nu e de mirare că nu există o singură definiție corectă a conștienței. De cele mai multe ori, putem defini doar acele lucruri care sunt mai mici decât noi. Cred că toate lucrurile care sunt prea mari pentru o definiție simplistă, inclusiv conștiența, trimit, în cele din urmă, la Dumnezeu. De aceea musulmanilor le este interzis să reprezinte imaginea lui Dumnezeu: nu l-ar putea prinde sau defini pe Dumnezeu, ci ar reprezenta doar o mică părticică din întreg și aceasta ar fi, într-un fel, o profanare.

Taina conștienței

Descartes este faimos pentru afirmația „Cogito, ergo sum" — „Gândesc, deci exist." Aș folosi cuvântul „conștient" și aș spune: „Sunt conștient că gândesc, deci exist."

Înseamnă oare că nu există lucruri inconștiente? Deloc. Chiar dacă presupunem că pomii din fața ferestrei nu au conștiență, mă bucur mult de prezența lor și sunt conștient de existența lor ca entități separate de mine. Ei prezintă semne evidente de viață — fără să fie nevoie de intervenție umană. Mereu împrospătați prin pământ, ploaie și soare, frunzele lor își schimbă culoarea pe măsură ce trec anotimpurile. De fapt, nu știm că pomii, iarba sau chiar piatra nu sunt conștienți. Credința că sunt lipsiți de orice conștiință de sine este doar o presupunere. Pot fi conștienți într-un mod diferit de al nostru. Mi-ar plăcea să citesc mintea unei căprioare, a unei flori sau a unui delfin și să-i înțeleg conștiența, dar nu pot.

Așadar, noțiunea de conștiență sau de conștiință de sine nu este simplă. În general, înclinăm să socotim conștiența ca fiind ceea ce distinge oamenii de celelalte făpturi. Pe de o parte, întreaga lume este animată de conștiență — este vie,

conştientă, se dezvoltă şi se schimbă. În acelaşi timp, toţi suntem cufundaţi în inconştient, lucru care poate fi văzut foarte uşor la oameni — unii gândesc profund, unii puţin, iar alţii pur şi simplu nu gândesc deloc.

În *Drumul către tine însuţi* scriam că mintea noastră are o zonă conştientă şi una inconştientă. Zona conştientă ia decizii şi le pune în practică. Zona inconştientă se află undeva în adânc; este posesoarea unei cunoaşteri extraordinare, de care nu suntem conştienţi. Ştie mai mult decât noi — „noi" fiind sinele nostru conştient. Cum anume să cunoaştem ceea ce este ascuns şi inconştient reprezintă o taină. Dar avem, de fapt, la îndemână câteva indicii despre ce înseamnă dezvoltarea conştienţei.

Din nou despre lobii frontali

În capitolul precedent, scriam că unul dintre lucrurile care par să distingă oamenii de celelalte făpturi este lipsa noastră relativă de instincte. Pentru că avem foarte puţine instincte, suntem obligaţi să învăţăm. Pentru că nu cunoaştem decât puţine lucruri instinctiv, trebuie să fim învăţaţi cum să ne comportăm şi cum să rezolvăm problemele în viaţă.

Cele mai primitive dintre puţinele instincte pe care le avem sunt denumite reflexe. Un exemplu de reflex este răspunsul la o durere subită. Dacă puneţi din greşeală mâna pe o sobă încinsă, imediat o veţi retrage, chiar înainte să simţiţi durerea. Asta deoarece există „arcuri reflexe" în coloana noastră vertebrală. Mesajele de durere fac un arc şi ajung la fibrele nervoase care controlează mişcarea, fără nici un fel de participare din partea creierului. Dar dacă durerea este deosebit de puternică, creierul devine rapid conştient de durere şi o trăim intens, atât la nivel mental, cât şi fizic.

Conştienţa nu are un loc anume în creier. Cu toate acestea, dacă e să o localizăm, atunci ea se găseşte mai degrabă în lobii frontali decât în oricare altă parte. Tumorile lobilor frontali

se manifestă adesea prin diminuarea conștienței și atenției, deci printr-o capacitate redusă de rezolvare a problemelor complexe.

Ani de zile neuropsihiatrii au făcut lobotomii prefrontale la anumiți pacienți schizofrenici care erau în agonie din cauza unor fixații obsesive. Operația chirurgicală este simplă: sunt secționate legăturile dintre lobii prefrontali (partea cea mai evoluată a creierului) și restul creierului. Cu alte cuvinte, prin această operație chirurgii făceau disfuncțională cea mai dezvoltată parte a creierului. Nu o făceau din cruzime. Am văzut pacienți cu lobotomii prefrontale care îmi spuneau că operația fusese cel mai bun lucru care li se întâmplase vreodată, pentru că îi scăpase de ani întregi de nefericire cruntă. Dar plătiseră cu prețul pierderii unei părți a umanității lor. La acești pacienți era frapantă pierderea gândirii profunde. Operația îi scăpase de agonie, dar îi lăsase cu o conștiință de sine vizibil limitată și le restrânsese gama emoțiilor.

Ce ne învață Facerea - capitolul 3

Științele antropologiei și neuroanatomiei indică clar că întreaga evoluție se face înspre dezvoltarea lobilor frontali și deci a conștienței. Dar Biblia și mitologia ne pot învăța, de asemenea, multe lucruri despre evoluția conștienței umane. Marele mit al *Facerii,* — capitolul 3 —, unul dintre cele mai complicate și mai elaborate mituri despre umanitate, ne oferă un alt indiciu major. Acolo, Dumnezeu le interzice lui Adam și Evei să mănânce fructul din pomul cunoașterii binelui și răului. Însă ei cedează ispitei — la îndemnul unui înger căzut, ni se spune. În neascultarea lor, ei se ascund de Dumnezeu. Când Dumnezeu îi întreabă de ce se ascund, ei spun că din cauza goliciunii lor. „Cine v-a spus că sunteți goi?" întreabă Dumnezeu. Și așa aflăm secretul.

Cu alte cuvinte, prima consecință a gustării din pomul cunoașterii binelui și răului este că Adam și Eva devin rușinoși sau modești, deoarece acum sunt *conștienți de ei înșiși.* Sunt conștienți că sunt goi. De aici putem extrapola și spune

că emoțiile de vinovăție și rușine sunt manifestări ale conștienței, și deși ambele pot fi exagerate până la limita patologiei, ele sunt o parte esențială a umanității noastre și sunt necesare dezvoltării și funcționării noastre psihologice. Așadar Facerea — capitolul 3 — este un mit al evoluției, în special al evoluției umane în direcția conștienței. Ca și alte mituri, este o întruchipare a adevărului. Și pe lângă multe lucruri adevărate pe care ni le spune mitul Grădinii Edenului, se află și acela că este omenește să te rușinezi.

Am avut ocazia să întâlnesc mulți oameni minunați, gânditori profunzi, și niciodată nu am întâlnit o astfel de persoană care să nu fie fundamental rușinoasă. Câțiva nu se socoteau rușinoși, dar pe măsură ce discutam acest subiect, ajungeau să-și dea seama că de fapt sunt. Și cei foarte puțini pe care i-am întâlnit și nu erau câtuși de puțin rușinoși erau oameni grav afectați în anumite privințe, oameni care își pierduseră o parte din umanitate.

Când am devenit conștienți de noi înșine, am devenit conștienți de noi ca entități separate. Am pierdut acel simț al unității cu natura și cu restul creației. Această pierdere este simbolizată de izgonirea din Rai. Și, inevitabil, deoarece Adam și Eva au devenit tot mai conștienți de ei înșiși, au ajuns să înțeleagă că acțiunile sunt urmate de consecințe și că alegerile lor vor fi pururi împovărate de responsabilitatea pe care o presupune posibilitatea de a alege. Întreaga omenire a moștenit această povară. Am fost cu toții azvârliți în deșertul maturității.

Astfel, evoluția conștienței are consecințe care trec dincolo de simpla rușine sau vină. Doar când suntem conștienți avem liber arbitru. Mai mult decât orice, cred că facerea omului după chipul lui Dumnezeu înseamnă că El ne-a dat liber arbitru în cadrul acestei evoluții. Nu există liber arbitru atunci când acționăm la un nivel pur instinctual sau reflex. Vreau însă să subliniez cuvântul „liber". Nu poți fi liber când stai cu pistolul în ceafă. Dumnezeu sau evoluția ne-au oferit libertatea de a alege ce să gândim sau ce să facem.

Facerea — capitolul 3 — lămurește de ce avem nevoie să evoluăm spre o conștiență sporită. Deoarece evoluția umană este un fenomen ascendent și noi suntem făpturi înzestrate cu conștiență nu ne mai putem întoarce vreodată la inocența necunoașterii, oricât de mult am încerca. Poarta Edenului este veșnic păzită de heruvimi cu săbii de foc. Așadar, în multe privințe, suntem și binecuvântați, și blestemați de conștiență. Odată cu ea vine conștientizarea binelui și răului.

Binele și răul

Primele trei capitole din *Facere* ne spun multe despre nașterea binelui și răului. Chiar la început ni se sugerează că impulsul de a face bine se învecinează cu creativitatea. La început, Dumnezeu a făcut cerul și a văzut că e bun. Apoi a făcut pământul și apele, plantele, animalele și oamenii — și a văzut că și ele erau bune. În opoziție cu aceasta, impulsul de a face rău este mai degrabă distructiv decât creativ. Alegerea dintre bine și rău, creativitate și distrugere, ne aparține. Și, în cele din urmă, trebuie să ne luăm această responsabilitate și să îi acceptăm consecințele.

De îndată de Dumnezeu (sau evoluția) ne-a dat liber arbitru, imediat a fost dezlegat și potențialul răului uman în lume. Dacă nu există alegere, nu există rău. Dacă e să avem liber arbitru, trebuie să avem puterea de a alege între bine și rău. Și suntem la fel de liberi să alegem răul ca și binele.

Prin urmare, este izbitor pentru mine și deloc întâmplător că ceea ce se petrece imediat în poveste este apariția răului: în *Facerea* — capitolul 4 —, Cain îl ucide pe Abel. Nu e oare nimic altceva decât o problemă de liber arbitru faptul că alege crima? Când Dumnezeu îl întreabă pe Cain unde este Abel, acesta răspunde cu o întrebare: „Au doară sunt eu păzitorul fratelui meu?" Recunoaștem aici o raționalizare grosolană; și ca raționalizare, reprezintă un anumit tip de gândire — gândirea defensivă. Este o gândire extrem de superficială, aproape reflexă. Ni se oferă astfel indiciul că Abel a fost ucis de Cain deoarece acesta din urmă a ales să nu gân-

dească profund. Prin liberul arbitru putem alege să gândim sau nu, să gândim profund sau superficial.

Dar de ce ar alege cineva să nu gândească profund? De ce ar alege cineva să gândească doar simplist, superficial şi din reflex? Din nou răspunsul este că, în pofida conştienţei, ceea ce avem în comun cu celelalte făpturi este că ne place să ocolim suferinţa. Gândirea profundă este, adesea, mai dureroasă decât gândirea superficială. Când gândim cu integritate, trebuie să îndurăm tensiunea care se acumulează în urma tuturor ideilor care se împotrivesc în mintea noastră. Aşa cum integritatea nu este niciodată lipsită de durere, tot aşa conştienţa se asociază inevitabil cu durerea.

Înainte de a investiga mai mult problematica răului, vreau să amintesc că nu ne aflăm aici doar pentru a trăi lipsiţi de griji — în confort, fericiţi sau mereu împăcaţi sufleteşte. Realitatea este că rezolvarea problemelor este însoţită de sentimente dureroase, iar procesul prin care devenim tot mai conştienţi este, asemeni vieţii, în general dificil. Dar sunt şi multe avantaje, dintre care cel mai mare este că vom fi mai eficienţi în viaţă. Vom fi conştienţi de o gamă extinsă de opţiuni pentru a răspunde la diferitele situaţii şi la dilemele zilnice ale vieţii. Vom fi mai conştienţi de jocurile celor din jur, deci mai puţin dispuşi să fim manipulaţi pentru a face lucruri pe care le socotim împotriva intereselor noastre. Vom hotărî mai bine singuri cum să gândim şi în ce să avem încredere, în loc să cădem pradă celor dictate de mass-media sau familie şi colegi.

Din păcate, suferinţa este un efect secundar inevitabil al stării de a fi conştient. Vom fi, de asemenea, mult mai conştienţi de nevoile, greutăţile şi durerile noastre şi ale celor din jur. Vom fi mai conştienţi de moarte şi de îmbătrânirea trupului nostru. Vom deveni conştienţi de păcatele şi imperfecţiunile noastre şi, inevitabil, de păcatele şi relele societăţii.

Alegerea de a gândi sau nu profund este aşadar alegerea de a accepta sau nu faptul că suferinţa însoţeşte starea de a fi conştient. Această alegere este atât de vitală, încât primul capitol din *Drumul către tine însuţi* se concentrează pe felul

cum problemele ne produc suferință și, deoarece suntem făpturi care ocolim suferința, pe felul cum încercăm să fugim de probleme în loc să să le înfruntăm și să îndurăm suferința. La fel, primul capitol din *Din nou pe drumul către tine însuți* este intitulat „A fi conștient și problema suferinței".

Din cauza suferinței inevitabile, a fi conștient poate să pară fără de valoare — până când luăm în considerare prețul plătit pentru că nu suntem conștienți sau pentru refuzul de a gândi cu integritate. E mult rău în lume — suferințe individuale inutile, alterarea dramatică a relațiilor umane, haosul social —, datorat eșecului nostru de a gândi și de a fi conștineți.

Răul, păcatul și câteva distincții

E important să distingem între rău și nebunie, între boală și păcat. Așa cum scriam în *Psihologia minciunii*, a denumi corect un lucru îți conferă o anumită putere asupra lui. Cred că răul poate fi definit ca o formă specifică de boală mintală și ar trebui supus cel puțin aceleiași investigații științifice intense ca orice altă boală psihică majoră. Dar răul este tot rău. Auschwitz, My Lai[5], Jonestown[6] și atacul terorist din orașul Oklahoma[7] sunt fapte. Răul nu este o fantezie a unei minți religioase primitive care încearcă să explice necunoscutul. Și e mult mai mult decât o „boală".

---

[5] My Lai este un sat vietnamez în care armata americană a masacrat sute de civili, în special femei și copii, în timpul războiului din Vietnam, ceea ce a dus la izbucnirea unui scandal internațional. (*N.tr.*)

[6] Jonestown este un oraș înființat de o sectă religioasă din Guyana; la îndemnurile liderului lor, locuitorii orașului s-au sinucis în masă în anul 1978. (*N.tr.*)

[7] În 1995, în orașul Oklahoma a avut loc cel mai mare atac terorist din SUA înainte de cel din 11 septembrie. Un camion încărcat cu material explozibil a fost detonat în fața unei clădiri guvernamentale. Au murit atunci 168 de persoane. (*N.tr*)

Problemele omenirii sunt atât de mari în acest moment, încât este imposibil să treci cu vederea realitatea răului dacă gândești integrator. Dar în SUA se neagă de obicei aceste lucruri. Mulți bagatelizează răul sau ezită să ia aminte la el, parțial pentru că nu vor să pară aroganți sau că fac pe sfinții. Într-adevăr, e ceva obișnuit să citești în ziare articole care-i descriu pe cei care comit o serie de atrocități ca fiind „bolnavi". În calitate de psihiatru, cred că termenul „bolnav" se poate aplica — și *e de dorit* să se aplice — cu mai multă îndreptățire celor care suferă de o afecțiune vindecabilă sau tratabilă. Deși răul acționează dintr-o perspectivă „bolnavă", diferența este că mulți dintre cei care sunt „bolnavi" se luptă interior cu otrava din ei și o întorc dureros împotriva lor înșile dacă nu vor să caute ajutor. Cei care sunt răi merg pe alt drum. Ei nu reușesc să sufere. Pentru că îi atacă pe alții și îi folosesc pe post de țapi ispășitori, oamenii din jurul lor sunt cei care suferă. Gândiți-vă la răul făcut în jur de cei care nu pot renunța la vanitate, autosuficiență, la ideea că doar ei au dreptate sau chiar mai grav.

Deoarece este atât de distructiv, răul este boala cea mai devastatoare. Dar o tulburare de gândire nu absolvă pe nimeni de responsabilitatea propriilor acțiuni. Putem alege să gândim sau nu și, deoarece răul poate fi considerat un diagnostic psihiatric, nu înseamnă că oamenii care comit crime nu ar trebui să meargă la pușcărie. Sunt pe deplin de acord cu legea, care rareori absolvă de crimă pe motive de boală mintală. Adevărul este că ori de câte ori putem alege, ar trebui să dăm și socoteală.

În *Psihologia minciunii* am afirmat cu hotărâre că anumiți oameni sunt răi. Cine sunt aceștia? E important să facem distincția între oameni răi și infractori obișnuiți, și între oameni răi și păcătoși obișnuiți. De-a lungul carierei mele de psihiatru am petrecut mult timp lucrând în închisori cu infractori condamnați. Deși mulți cred că problematica răului se restrânge la cei care sunt închiși, rareori am întâlnit deținuți cu adevărat răi. Evident, sunt distructivi și, de obicei, în mod

repetat. Dar caracterul lor distructiv are ceva aleator. Mai mult, deși ei neagă de obicei că ar fi responsabili pentru ce au făcut, persistă o anumită deschidere în răutatea lor. Ei sunt primii care scot în evidență acest lucru, pretinzând că au fost prinși tocmai pentru că sunt „infractori cinstiți". Adevăratul rău, îți spun ei, e în afara închisorii. Desigur, cu astfel de afirmații se autojustifică. Dar cred și că, în general, aceste afirmații sunt corecte.

Într-adevăr, cei mai mulți răufăcători sunt de obicei considerați cetățeni obișnuiți. Stau pe strada noastră — oricare ar fi aceasta. Pot fi bogați sau săraci, educați sau fără școală. Majoritatea nu sunt etichetați drept „infractori". Cel mai adesea sunt „cetățeni respectabili", care au un loc sigur în societate și care, aparent, fac și spun aproape numai lucruri corecte. Pot fi lideri activi în comunitate, profesori la școala de duminică, polițiști sau bancheri, studenți sau părinți.

Cazul lui Bobby și al părinților lui descris în *Psihologia minciunii* este un exemplu convingător al răului imens care poate fi comis de așa-numiții oameni normali în viața de zi cu zi. După ce fratele său mai mare, Stuart, se sinucisese împușcându-se în cap cu o pușcă de calibru 22, tânărul Bobby, în vârstă de cincisprezece ani, își amintea tot felul de incidente nesemnificative și începuse să se simtă vinovat că i-a aruncat vorbe urâte fratelui său, că l-a lovit sau l-a pocnit atunci când se lua la harță. Se simțea responsabil, într-o anumită măsură, de moartea lui Stuart. Ca atare, a început să se considere ***rău***. Nu era de mirare. Dacă cineva apropiat nouă se sinucide, prima noastră reacție după șocul inițial — dacă suntem oameni normali, cu o conștiență umană normală — va fi să ne întrebăm dacă am greșit cu ceva.

Dacă Bobby ar fi trăit într-un mediu familial sănătos, părinții lui i-ar fi vorbit despre moartea fratelui și ar fi încercat să-l asigure că Stuart suferea probabil de o boală mintală și că nu era vina lui Bobby. Dar părinții lui n-au făcut asta. Și în lipsa acestei asigurări, Bobby a devenit vizibil deprimat. Notele de la școală au început să fie din ce în ce mai proaste,

iar școala i-a sfătuit pe părinți să-l ducă la terapeut. N-au făcut nici asta.

În schimb, au făcut altceva, deși nu fusese dorința lui Bobby: de Crăciun i-au făcut cadou o pușcă de calibru 22 — chiar *pușca lui Stuart*. Mesajul era înfricoșător. Din cauza depresiei evidente în care se afla și a faptului că nu era destul de matur pentru a înțelege de ce părinții îi făcuseră acest „cadou", mesajul primit de el a fost în esență următorul: „Ia arma cu care s-a omorât fratele tău și fă și tu la fel. O meriți." Puși în fața naturii macabre a gestului lor, părinții lui Bobby au reacționat într-o manieră tipică răului: au negat și s-au justificat. „Era cel mai bun cadou pe care ni-l puteam permite", mi-au spus părinții lui. „Suntem oameni simpli, *muncitori*. Nu suntem ca voi, sofisticați, deștepți și cu școală. Doar nu vă așteptați să ne gândim la chestii din astea."

Bineînțeles, cine face o faptă rea nu înseamnă că e rău. Altfel toți am fi răi, pentru că toți facem fapte rele. Dar cred că ar fi o greșeală să considerăm păcatul sau răul o simplă chestiune de nuanță. Căderea în păcat se definește, în mare, ca eșecul de a trage la țintă, ceea ce înseamnă că păcătuim ori de câte ori nu spunem lucrurilor pe nume. Păcatul nu este altceva decât eșecul de a fi mereu perfect. Și pentru că e imposibil să fim mereu perfecți, toți suntem păcătoși. În mod regulat, nu reușim să oferim ce avem mai bun, și cu fiecare eșec comitem o crimă — împotriva noastră sau a altora.

Desigur, sunt crime de o amploare diferită. Pare mai puțin odios să înșeli un bogat decât un sărac, dar tot înșelăciune este. Legea face distincție între a delapida o afacere, a-ți scădea impozitul pe venit prin deduceri fictive, a-i spune soției că stai la birou până târziu când, de fapt, o înșeli, sau a-i spune soțului că nu ai avut timp să-i iei hainele de la curățătorie când, de fapt, ai stat de vorbă o oră la telefon. În mod sigur, unele dintre aceste fapte sunt mai scuzabile decât altele — și cu atât mai mult în anumite circumstanțe —, dar este clar că toate sunt minciuni și trădări.

Adevărul este că ne trădăm pe noi înșine și pe alții în mod regulat. Cei mai răi dintre noi o fac ostentativ, chiar obsesiv. Cei mai rafinați dintre noi o fac subtil și egoist, chiar și atunci când cred că încearcă să n-o facă. Nu contează dacă o facem conștient sau inconștient; trădarea se petrece oricum. Dacă îți închipui că ești suficient de scrupulos ca să nu fi făcut niciodată așa ceva, atunci întreabă-te dacă te-ai mințit vreodată în vreun fel. Sau te-ai păcălit. Fii cinstit până la capăt și o să-ți dai seama că păcătuiești. Dacă nu îți dai seama, atunci nu ești cinstit până la capăt, ceea ce este, în sine, un păcat.

Așadar, toți suntem mai mult sau mai puțin păcătoși. Dar cei care sunt răi nu pot fi definiți strict prin amploarea păcatelor lor sau prin ilegalitatea faptelor comise. Nu păcatele în sine îi caracterizează, ci mai degrabă subtilitatea, persistența și consecvența păcatelor lor. Și ceea ce se ascunde dincolo de această consecvență și îi caracterizează pe cei răi, de pildă, pe părinții lui Bobby, sunt extremele la care ajung pentru a evita conștiința propriului rău.

Umbra

Carl Jung atribuia originea răului uman „refuzului de a întâlni Umbra". Prin „Umbră", Jung înțelegea partea minții noastre unde se află acele lucruri pe care am vrea mai degrabă să le uităm, pe care încercăm mereu să le ascundem de noi înșine și de alții, să le măturăm sub preșul conștienței.

Puși la zid de dovada propriilor păcate, eșecuri și imperfecțiuni, cei mai mulți dintre noi ne recunoaștem Umbra. Dar când folosea cuvântul „refuz", Jung se referea la ceva mult mai activ. Cei care au trecut frontiera care separă păcatul de rău sunt caracterizați, în special, de refuzul lor absolut de a tolera ideea propriei păcătoșenii. Acest lucru se întâmplă deoarece principalul lor defect nu este că nu au conștiență, ci că refuză suferința care însoțește conștiența. Cu alte cuvinte, nu atât păcatul în sine, cât refuzul de a-l recunoaște îl face rău.

De fapt, oamenii răi sunt adesea oameni extrem de inteligenţi, poate chiar deosebit de conştiincioşi în anumite privinţe, dar cărora le lipseşte voinţa de a-şi recunoaşte Umbra. Cea mai scurtă definiţie a răului pe care o ştiu este „ignorare militantă". Dar răul nu este o ignorare generală; mai precis, este ignorarea militantă a Umbrei. Cei care sunt răi refuză să poarte povara suferinţei, a vinovăţiei, refuză să lase Umbra să le invadeze conştienţa. Dimpotrivă, ei încep, deseori cu mare efort, să distrugă dovada păcatului lor, să distrugă pe oricine vorbeşte despre el sau îl reprezintă. Şi în acest act de distrugere se produce răul.

Scriam că vina — deseori considerată ceva stânjenitor — este, în multe privinţe, o binecuvântare. A fi conştient cu adevărat de propriile defecte este ceea ce eu numesc simţul păcatului personal. Nu e plăcut să fii conştient că eşti din fire o făptură leneşă, ignorantă, egoistă, care îşi trădează aproape regulat Creatorul, semenii şi chiar propriile interese. Şi totuşi, acest sentiment neplăcut al eşecului şi imperfecţiunii personale este, paradoxal, cea mai mare binecuvântare pe care o poate avea un om. Deşi pare neplăcut, darul vinovăţiei este tocmai ceea ce împiedică păcatele să ne domine. Este cea mai sigură protecţie împotriva înclinaţiei de a face rău.

O conştienţă sporită îţi permite totodată să eviţi să devii rău. Din fericire, cei cu adevărat răi reprezintă doar o minoritate. Abundă totuşi forme mai uşoare de boli psihice. Deşi nu sunt rele, şi ele pot reflecta refuzul nostru de ne întâlni Umbra. Sigmund Freud şi fiica lui, Anna, au demonstrat convingător că există ceva „sinistru" care pândeşte în adâncurile subconştientului nostru. Psihologia freudiană tradiţională ne-a învăţat că cele mai multe tulburări psihice au drept cauze sentimente ascunse — mânie, dorinţe sexuale refulate şi aşa mai departe. Din această cauză, bolile psihice au fost localizate în inconştient de către mai mulţi gânditori, ca şi cum inconştientul ar fi tărâmul psihopatologiei, iar simptomele ar reprezenta demoni subterani care ies la suprafaţă pentru a tortura individul. Am o părere total diferită în această chestiune.

Așa cum scriam în *Drumul către tine însuți*, cred că toate tulburările psihice au la bază tulburări ale conștienței. Nu își au originea în inconștient, ci într-o minte conștientă, care refuză să gândească și să abordeze anumite probleme, să suporte anumite sentimente sau să tolereze durerea. Aceste probleme, sentimente sau dorințe se găsesc în inconștient doar pentru că acolo le-a aruncat o minte conștientă care fuge de durere.

Bineînțeles, nimeni nu e atât de nesănătos încât să nu fie măcar puțin de tot conștient. Și nimeni nu e atât de sănătos încât să fie *absolut* conștient. Există grade diferite de conștiență, pentru că anumiți oameni se manifestă mai mult sau mai puțin decât alții. Dar gradul de conștiență în sine este greu de măsurat. Chiar folosind instrumentele care măsoară sănătatea mintală prin teste psihologice standard, este greu de determinat nivelul real de conștiință al unei persoane. Putem face speculații pe baza comportamentului. Dar probabil că cea mai bună măsură a gradului de conștiență al unei persoane este dat de consecvența de gândire. De exemplu, o persoană orientată mai mult spre gândirea simplistă are un nivel mai scăzut de conștiență decât cineva care gândește cu integritate.

În acest fel, gândirea și conștiența sunt prinse inextricabil într-o relație paralelă. Conștiența este fundamentul gândirii și gândirea este fundamentul conștienței. Orice defect de gândire se reflectă într-o lipsă la nivelul conștienței. Astfel, orice fel de comportament uman — bun, rău, indiferent — este determinat de prezența sau absența calității gândirii și a conștienței.

Oamenii mă întreabă de multe ori: „Doctore Peck, din moment ce toți avem nevroze de tot felul și nimeni nu e complet conștient, cum știm când să începem terapia?"

Răspunsul meu este: „Când *te blochezi*. Nu e nevoie de terapie dacă e limpede că înaintezi fără ea. Dar când nu mai evoluăm, când ne blocăm și ne învârtim pe loc, suntem clar lipsiți de orice eficiență. Și când lipsește eficiența, e posibil să lipsească și competența." Mai există, deci, un motiv pentru a dori o conștiență sporită. Ea este fundamentul progresului

mental şi spiritual. Şi prin acest progres devenim tot mai competenţi.

Conştienţă şi competenţă

Deşi putem identifica diferite calităţi şi talente care ne permit să facem faţă cerinţelor vieţii sau să ne dezvoltăm îndemânarea de a rezolva problemele, competenţa generală este o calitate mult mai complexă. În relaţie cu dezvoltarea conştienţei, se află ceva mai mult decât simpla stăpânire a abilităţilor fundamentale de supravieţuire, deprinderea organizării sau o memorie excelentă. Adevărata competenţă înseamnă înaintarea în înţelepciune şi nu acumularea de câteva cunoştinţe. Înseamnă efortul de a atinge o maturitate psihologică şi spirituală care să se transforme într-o putere personală reală.

Mulţi pot găti fără reţetă, pot repara un motor de maşină fără manual sau au o memorie uimitoare, care le permite să-şi amintească formule rapide de a reacţiona în anumite situaţii. Dar, pentru că nu pot sau nu vor să gândească mai larg, sau pentru că nu răspund creativ în anumite momente, pot da greş în situaţii atipice. Omul care poate repara o bicicletă fără să consulte un manual se poate simţi total incompetent în situaţii mai complexe sau subtile care presupun disciplinarea copiilor sau comunicarea cu soţia.

Realitatea este că tocmai atunci când oamenii sunt competenţi în anumite aspecte ale vieţii, competenţa în alte domenii poate varia. Heather, unul dintre personajele principale din *A Bed by the Window*, este foarte pricepută şi conştiincioasă în meseria ei de asistentă medicală — atât de competentă şi pricepută, încât este unul dintre cei mai apreciaţi oameni din personalul azilului. Dar viaţa ei particulară este cu totul altceva. E mai puţin competentă în alegerea partenerului de viaţă şi, adesea, se găseşte în situaţii compromiţătoare, chiar abuzive, ca rezultat al slabului discernământ în privinţa bărbaţilor. Pe de o parte, Heather este o asistentă de excepţie dar, pe de altă

parte, nu e deloc o bună iubită. Ea întruchipează ceea ce psihologii numesc persoană în care „zone neconflictuale ale eului" se combină cu altele extrem de conflictuale, o persoană deplin conștientă în anumite domenii, dar total inconștientă în altele din cauza conflictului nevrotic.

Pe mulți îi tulbură natura neuniformă a conștienței. Precum Heather, ei pot recurge la terapie în încercarea de a pune capăt suferinței lor. Deși îndată ce își dau seama că nu sunt nebuni simt, de obicei, o oarecare ușurare, progresele majore apar mai încet, iar ei descoperă curând că nici măcar terapia nu este un panaceu pentru suferința care însoțește dezvoltarea conștienței.

În practica mea de psihoterapeut, obișnuiam să le spun regulat pacienților mei: „Psihoterapia nu are legătură cu fericirea, ci cu puterea. Chiar dacă străbateți un drum lung până la mine, nu vă pot garanta că veți pleca câtuși de puțin mai fericiți de aici. Vă pot garanta însă că veți pleca mai competenți." Și continuam: „Există o imensă lipsă de competență în lume, și îndată ce oamenii devin mai competenți, Dumnezeu sau viața le dă lucruri și mai mari de rezolvat. Ca atare, puteți pleca de aici îngrijorându-vă pentru probleme mult mai mari decât cele pentru care ați venit. Și totuși, există o anumită bucurie și pace a minții când știi că te preocupă lucruri mari și nu mai cazi sub povara celor mici."

Întrebat odată care e scopul psihoterapiei, Freud a spus: „Să faci conștient inconștientul." Este ceea ce susține această carte. Scopul terapiei este să ajute oamenii să devină mai conștienți, pentru a putea gândi mai limpede și a trăi mai eficient și mai adevărat.

Un alt mod de a vorbi despre acest progres al stării de a fi conștient este să ne referim la dezvoltarea eului, care este în multe privințe tot o dezvoltare a conștienței. În cartea *A World Waiting to be Born*, scriam că eul este partea care ne guvernează personalitatea și că dezvoltarea lui — maturizarea — poate fi împărțită în trei mari etape. Prima etapă, aceea a primei copilării, este perioada unei lipse absolute, sau aproape

absolute, a conştiinţei de sine. Eul nu se ridică peste nivelul emoţiilor, ci se confundă cu ele. Tocmai această lipsă a conştiinţei de sine îi face pe copiii mici atât de fermecători şi aparent inofensivi. Când sunt fericiţi, sunt sută la sută fericiţi! Sunt extraordinar de spontani şi inocenţi. Dar aceeaşi lipsă a conştiinţei de sine îi poate face, de multe ori, extrem de dificili. Atunci când sunt trişti, sunt sută la sută trişti, uneori până acolo încât nu pot fi consolaţi. Iar când sunt furioşi, mânia lor erupe în crize absolut nerezonabile şi, uneori, într-un comportament violent sau distructiv.

În jurul vârstei de nouă luni apar primele licăriri de conştiinţă de sine, şi aceasta se dezvoltă treptat pe toată durata copilăriei. Cu toate acestea, în adolescenţă are loc un salt spectaculos. Pentru prima dată, tânărul are un „eu observator" destul de bine conturat. Acum îşi conştientizează sentimentele de veselie, tristeţe sau mânie chiar în timp ce le trăieşte. Ceea ce înseamnă că eul nu mai este total limitat la nivelul emoţiilor. Acum, o parte a eului — eul observator — se detaşează de emoţii, le priveşte dinafară. Se pierde astfel o parte din spontaneitatea copilăriei.

Eul observator nu este însă deplin dezvoltat în adolescenţă. De aceea, adolescenţii sunt deseori spontani, uneori periculos de spontani. Alteori, însă, par a nu fi altceva decât o îngrămădire de manierisme, deoarece îşi asumă în mod conştient diferite identităţi, prin tunsori şi haine bizare sau comportamente scandaloase. Aceste făpturi stridente, aflate mereu în competiţie cu colegii sau cu părinţii lor, sunt adesea teribil de timide şi suferă numeroase accese de chinuitoare stânjeneală şi dispreţ de sine.

Deoarece conştiinţa de sine devine de multe ori dureroasă în această etapă de dezvoltare psihosocială şi spirituală, mulţi ajung la maturitate mai degrabă abandonând decât continuând această evoluţie. Pentru că nu îşi mai dezvoltă eul observator odată ce ajung la maturitate, capacitatea lor de auto-observare se modulează, devine mai puţin dureroasă, dar motivul real al acestei relative linişti este adesea o diminuare

a stării de conștiență. Când, fără să vrea, majoritatea se opresc la o conștiență limitată, chiar redusă, a propriilor sentimente și imperfecțiuni, ei se opresc din drumul evoluției personale, încetând, așadar, să-și împlinească potențialul uman sau să dobândească o autentică putere psihospirituală.

Dar o minoritate norocoasă, din rațiuni misterioase și, în același timp, binecuvântate, își continuă călătoria și, în loc să-și lase eul observator să se atrofieze, îl întărește mereu. Unul dintre motivele pentru care psihoterapia de orientare psihanalitică este atât de eficientă este că reprezintă un mod de exersare a eului observator. Pacientul care stă întins pe canapeaua terapeutului face mai mult decât să vorbească despre sine, el se observă în timp ce vorbește și își observă sentimentele pe care le trăiește în acest timp.

Exersarea eului observator este crucială, pentru că, odată întărit, individul poate trece la etapa următoare, în care își dezvoltă ceea ce eu numesc eul transcendent. Acesta ne înlesnește conștientizarea dimensiunilor noastre mai largi și ne permite să fim mai bine pregătiți să decidem când, unde și de ce exprimăm esența a ceea ce suntem. Devenind mai conștienți de întreaga gamă a gândurilor și sentimentelor noastre, inevitabil ne simțim mai puțin amenințați de cunoașterea defectelor și putem mai ușor integra și aprecia tot ceea ce suntem — și cele bune, și cele rele. Ne putem dezvolta capacitatea de a trăi cu propriile noastre limitări, ba poate chiar să le luăm în derâdere. Când suntem în stare să ne recunoaștem imperfecțiunile, putem lucra mai bine la acele aspecte pe care suntem în stare să le schimbăm și le acceptăm pe cele care ne depășesc.

Se știe că simpla existență a unui eu observator suficient de dezvoltat presupune o anumită pierdere a spontaneității. Deoarece dezvoltarea unui eu transcendent depinde de dezvoltarea anterioară a eului observator, o persoană deplin conștientă știe că de multe ori nu este liberă să facă absolut orice. Pe de altă parte, posedă flexibilitatea psihologică de a

decide în mod conştient când să fie spontană şi când să fie prudentă.

Încercam, într-o după-amiază, să-i explic unui pacient ce este eul transcendent. Acesta urma terapia din cauza unei probleme de exprimare a mâniei. Cu câţiva ani înainte, când se afla în conducerea unei universităţi, au avut loc câteva revolte studenţeşti. „Aha!, a exclamat el deodată. Acum înţeleg despre ce vorbiţi." Şi-a amintit cum, în toiul revoltelor, decanul universităţii a demisionat şi a fost înlocuit imediat cu un altul:

> Convocam întâlniri peste întâlniri. Cel mai adesea, cu un altul discuţiile erau foarte aprinse. Persoana cea nouă nu făcea în general decât să asculte. Din când în când mai comenta, calm, câte ceva despre politica universităţii, dar nu era sigur, pentru că încă nu cunoştea în detaliu mecanismele. Îl admiram pentru sângele rece. Dar am început să mă întreb şi dacă nu cumva era prea pasiv, poate chiar ineficient. În cele din urmă, ne aflam la o întâlnire de proporţii în amfiteatru, cu toată facultatea. Subiectul discuţiei era extrem de delicat. Un membru foarte tânăr al facultăţii a început o lungă diatribă despre faptul că întreaga administraţie a facultăţii nu era decât o adunătură de porci fascişti, insensibili şi necooperanţi. Când a terminat, noul decan s-a ridicat în picioare şi s-a îndreptat spre pupitru. „Se fac trei săptămâni de când suntem împreună, a spus cu vocea lui calmă şi monotonă, şi nu aţi avut încă ocazia să vedeţi noul decan furios. Astăzi aveţi această ocazie." Apoi, pur şi simplu l-a spulberat pe tânărul arogant. A fost extrem de impresionant. Poate e un exemplu de ce anume înţelegeţi prin eul transcendent la lucru.

Deşi conştienţa şi o autoexaminare constantă aduc o uşoară pierdere a libertăţii, cei obişnuiţi să trăiască astfel au descoperit prin compensaţie un nou mod de viaţă, care poate fi profund eliberator, pentru că dincolo de un nivel înalt de

conștiență se află un anumit grad de autocontrol — cu alte cuvinte, de competență psihologică.

A avea un eu transcendent seamănă cu a fi dirijorul unei orchestre. Ca și decanul de facultate, individul cu eu transcendent devine atât de conștient de propriile emoții, încât practic le poate orchestra. Poate fi trist, dar se controlează deplin și poate spune: „Nu e timpul pentru tristețe, nu e timpul să plângă viorile, ci e vreme de veselie. Așa că să tacă viorile. Cântați voi, trompete." Ceea ce definește aici competența lui — puterea lui personală — este că nu-și reprimă sau neagă tristețea mai mult decât un dirijor care face viorilor semn să tacă. Pur și simplu lasă deoparte tristețea, o pune între paranteze. La fel, datorită competenței emoționale și intelectuale a eului transcendent, ar putea să spună veseliei: „Vă iubesc, trompete, dar acum nu e cazul să ne veselim. E nevoie de mânie. Să bată, deci, tobele."

Trebuie să ne amintim, totuși, de dragul adevărului, că toate binecuvântările sunt potențiale blesteme, și că atât conștiența, cât și competența se întrepătrund inextricabil cu suferința. Așa cum scriam în *Drumul către tine însuți*, „probabil, cea mai bună măsură a măreției unei persoane este capacitatea ei de a suferi". Această idee este subliniată în cartea intitulată *The Price of Greatness* de Arnold Ludwig, profesor de psihiatrie la Colegiul de Medicină al Universității din Kentucky. Cartea lui Ludwig se bazează pe zece ani de cercetări, în care a examinat viețile a 1004 figuri eminente ale secolului XX, reprezentând discipline diferite, printre care artiști, scriitori, inventatori și alte personalități creatoare. Explorând legătura dintre geniu și sănătate mintală, Ludwig scria că toate marile genii ale timpurilor noastre au preferat să nu ia „de bune" părerile considerate adevărate, au manifestat ireverență față de autoritatea acceptată, o mare capacitate de singurătate și o „neliniște psihologică" ce putea duce la probleme mentale cum ar fi depresia, anxietatea sau alcoolismul. Dar dacă aceste caracteristici nu s-au transformat în obstacole, ele au contribuit la

atingerea unui nivel înalt de creativitate, la descoperirea de drumuri noi, la conceperea unor soluţii radicale şi la promovarea unor şcoli noi de gândire.

Un alt aspect al suferinţei de a fi în acelaşi timp înzestrat cu calităţi deosebite şi extrem de conştient se referă la lupta de a-ţi accepta superioritatea. Aşa cum scriam în *A World Waiting To Be Born*, mulţi dintre cei cu adevărat superiori se luptă cu chemarea lor autentică spre putere personală şi civică, pentru că le e teamă să exercite autoritate. De obicei, nu vor să se considere „mai buni" decât alţii sau „deasupra" lor, în mare parte datorită unei smerenii care însoţeşte puterea lor personală şi spirituală.

O femeie pe nume Jane a fost un astfel de caz. Era o studentă strălucit de inteligentă şi frumoasă, în anul doi la o facultate economică; venise să mă vadă din cauza unei nervozităţi excesive. Toate întâlnirile ei amoroase erau terne. Profesorii i se păreau pompoşi. Colegii, chiar şi colegele, o izbeau prin cât de limitaţi erau şi cât de lipsiţi de imaginaţie. Nu avea nici cea mai mică idee despre problema ei reală, dar era destul de inteligentă ca să înţeleagă că ceva nu e în regulă când trăieşti într-o stare de continuă nervozitate.

După câteva şedinţe în care am examinat mereu aceeaşi problematică, a exclamat disperată: „Am senzaţia că nu fac nimic altceva aici decât să mă văicăresc. Nu vreau să fiu o plângăcioasă."

„Atunci trebuie să înveţi să-ţi accepţi superioritatea."

„Poftim? Ce vreţi să spuneţi?" Jane rămăsese mută. „Nu sunt superioară."

„Toate nemulţumirile tale — văicăreala, dacă vrei — se referă la sentimentul, probabil corect, că băieţii cu care te întâlneşti nu sunt la fel de inteligenţi ca tine, profesorii nu sunt la fel de modeşti ca tine, iar colegii tăi nu sunt la fel de interesanţi ca tine, i-am spus. Cu alte cuvinte, toată nefericirea ta se leagă de faptul că te simţi — şi probabil eşti — superioară multora."

„Dar nu mă simt superioară, a exclamat cu o undă de disperare. „Asta e problema. N-ar trebui să mă simt superioară. Toți suntem egali."

„Oare?, mi-am ridicat sprâncenele. Dacă ești convinsă că toți sunt la fel de deștepți ca tine, atunci în mod sigur vei fi teribil de enervată când oamenii de lângă tine se vor dovedi mai puțin deștepți. O să fii mereu dezamăgită când nu se vor ridica la înălțimea așteptărilor tale."

Săptămânile care au urmat au fost îngrozitor de grele pentru Jane, deși impregnate puțin de sentimentul încântător de a fi silită să accepte că este pe calea cea bună. Era cu mult mai ușor să fii un om obișnuit. Atât de sigur. Cum să-și accepte superioritatea fără să alunece în aroganță? Dacă era cu adevărat superioară, nu însemna oare asta condamnarea la o viață de singurătate? Și dacă nu era un om obișnuit — dacă era, de fapt, excepțională — de ce? De ce ea? De ce era altfel decât restul, aleasă sau blestemată? Desigur, n-am putut răspunde niciodată acestor întrebări ale ei. Dar o liniștea faptul că recunoșteam cât de importante și reale erau aceste întrebări. Treptat, a început să accepte că nu era un om obișnuit, că era, în același timp, aleasă și blestemată, binecuvântată și condamnată.

O altă povară care vine odată cu sporirea conștienței și competenței este singurătatea de a transcende cultura tradițională. De-a lungul secolelor, doar câțiva — ca Socrate sau Iisus — s-au ridicat categoric deasupra culturii rigide și gândirii simpliste a timpurilor lor. Astăzi, datorită mijloacelor de comunicare în masă, a psihoterapiei și a harului, presupun că sunt sute de mii de adulți în SUA care se află în prima linie. Acești indivizi gândesc suficient de bine pentru a schimba gândirea convențională și rațională. Ei pun la îndoială loialități naționale și tribale oarbe — și limitările impuse de cultura acestora — pentru a putea progresa. Nu mai cred tot ce se scrie în ziare. Caută adevărul și înfruntă iluziile de „normalitate" promovate de mass-media și societate. Au curajul de a nu se mai lăsa absorbiți de gândirea simplistă din jurul

lor. Au redefinit „familia", astfel încât să includă nu numai rudele de sânge, ci şi relaţiile valoroase pe care le stabilesc cu cei care împărtăşesc aceleaşi interese şi dorinţă de evoluţie în viaţă.

Pe măsură ce devin tot mai conştienţi, mulţi trăiesc un sentiment de libertate şi eliberare în efortul de a deveni fideli lor înşile, de a fi ei înşişi cu adevărat. Claritatea gândirii lor se înrădăcinează în veşnicie, iar evoluţia conştienţei este însăşi esenţa dezvoltării spirituale. Dar plătesc şi ei un preţ, căci călătoria lor poate fi una a singurătăţii. Gânditorii profunzi sunt adesea neînţeleşi şi răstălmăciţi de mase, care continuă să privească viaţa şi lumea în mod simplist. De vreme ce mulţi dintre cei conştienţi nu se conformează mentalităţii „mai lasă tu de la tine şi mai las şi eu de la mine", care predomină în societate, li se pare greu să-şi găsească un loc acceptabil social. Descoperă că celorlalţi le e greu să-i înţeleagă şi să comunice cu ei. Plătesc preţul unei anumite alienări faţă de familie şi al unei izolări cel puţin parţiale faţă de vechii prieteni şi vechile ritualuri culturale.

Această „elită" intelectuală şi spirituală vine din medii diferite. Pot fi bogaţi sau săraci, de orice fel de rasă, sex sau nivel de educaţie. Dar, deoarece conştienţa necesită o mare putere interioară, mulţi dintre cei care ar putea să se ridice deasupra semenilor lor — datorită unei anumite mentalităţi în care au fost crescuţi — aleg, în schimb, o cale care pare mai uşoară, aceea a stagnării.

De exemplu, mai mulţi soldaţi de culoare pe care i-am evaluat în timp ce lucram ca psihiatru în Armată în timpul războiului din Vietnam au ales să facă pe proştii, deşi se vedea că erau destul de inteligenţi pentru a răspunde la întrebări complexe. Mulţi nu vroiau să tulbure cu nimic viaţa liniştită pe care o aveau. Alţii vroiau să fugă de responsabilitatea care apare odată cu competenţa. Din aceleaşi motive, o mulţime de oameni fug mai mult sau mai puţin de conştienţă, pentru că li se pare un mod mai confortabil de a trăi. Chiar dacă recunosc formal importanţa conştienţei şi a dezvoltării spirituale, faptele lor nu se potrivesc întotdeauna cu vorbele.

De fapt, e ceva obişnuit să consideri starea de a fi conştient un fel de răceală banală, contagioasă sau chiar mortală dacă gândirea profundă se răspândeşte prea mult în jur. Aşa cum scriam în capitolul 1, e ceva obişnuit pentru contemplativi să audă de la cei din jur că „gândesc prea mult". A fi conştient este întâmpinat cu suspiciune şi agitaţie, ca şi cum gândirea profundă ar fi un fel de drog puternic de care poţi deveni dependent şi care te intoxică.

A fi conştient de propria moarte

Mai există o suferinţă asociată conştienţei, atât de mare şi de importantă, că merită chiar mai multă reflecţie. Mă refer la a fi conştient de moarte. Presupunând că suntem mai conştienţi decât alte animale, unul dintre lucrurile care se spun cel mai frecvent despre condiţia umană este că „omul e singura făptură conştientă de caracterul ei muritor." Unii au numit acest lucru nu numai condiţia umană, ci şi dilema umană, pentru că oamenii înclină să socotească această conştienţă a morţii chinuitor de dureroasă.

În consecinţă, cei mai mulţi caută să fugă într-un fel sau altul de gândul morţii. În loc să privim drept în faţă acest gând — cât mai devreme posibil şi cât mai regulat —, mulţi dintre noi nu se pregătesc câtuşi de puţin. În cultura noastră, care neagă moartea şi idolatrizează tinereţea, facem eforturi uriaşe pentru a evita cel mai mic lucru care ne-ar putea aminti de moarte. Aşa cum arăta Ernest Becker în cartea sa, de acum clasică, *The Denial of Death*, putem ajunge astfel la rău în moduri mai subtile (cum ar fi recurgerea la un ţap ispăşitor sau chiar la sacrificii umane pentru a îmbuna zeii să nu ne ia viaţa).

Refuzul nostru de a ne gândi la moarte e urmat, în mod firesc, de refuzul de a ne gândi la bătrâneţe. Scriam în *In Search of Stones* că ar fi nefiresc, de fapt, să te bucuri de bătrâneţe, pentru că este un proces de renunţare — în cele din urmă, de renunţare la toate. Spre sfârşitul perioadei mele de lucru ca psihoterapeut, au venit la consultaţii patru femei

remarcabil de asemănătoare, toate în jur de şaizeci-şaptezeci de ani, şi toate cu aceeaşi problemă: depresia cauzată de îmbătrânire. Nici una nu avea înclinaţii religioase. Fie se preocupaseră să câştige bine, fie se căsătoriseră din interes. Copiii lor erau persoane realizate profesional. Viaţa lor părea să fi urmat acelaşi scenariu.

Dar acum începea să le supere cataracta, aveau nevoie de proteze auditive sau dentare şi se confruntau cu posibilitatea de a avea nevoie de proteză de şold. Nu aşa ar fi vrut ele să continue scenariul, şi pentru asta erau deprimate şi furioase. Nu am găsit altă cale de a le ajuta decât convingându-le să-şi schimbe perspectiva asupra bătrâneţii, care e mai mult decât o perioadă golită de semnificaţii, în care nu faci altceva decât să observi cum te descompui. Am încercat să le fac să înţeleagă că bătrâneţea este o perioadă spirituală a vieţii lor, o vreme a pregătirilor. Nu a fost uşor. Le spuneam mereu, în toate felurile posibile: „Nu sunteţi voi scenaristul; nu e numai spectacolul vostru." Două dintre ele au plecat, preferând să rămână deprimate decât să accepte ideea că viaţa nu era numai spectacolul lor.

Deşi era cu mult mai deprimată, mi-a fost mai uşor când la consultaţie a sosit o femeie în vârstă, care avea o gândire religioasă, creştină. Pe la şaizeci de ani suferise o dezlipire de retină la ambii ochi. Nouăzeci la sută oarbă, era furioasă pe soarta ei şi mânioasă pe oftalmologul care nu reuşise să o vindece nici cu cea mai avansată tehnică laser. Am început să sesizez curând o temă care revenea constant în discuţiile cu ea. „Nu sufăr să mă ia cineva de mână ca să mă ridic din scaun sau să cobor scările la biserică", făcea ea pe grozava. „Urăsc să stau toată ziua în casă. Ştiu că sunt o grămadă de oameni care vor să mă plimbe, dar nu mă pot ruga tot timpul de prieteni să mă ia cu maşina."

Îmi era limpede că se mândrea foarte mult cu independenţa ei, şi i-am spus: „Aţi fost o femeie de succes şi cred că aţi avut nevoie de această mândrie pentru toate realizările din viaţa dumneavoastră. Dar, ştiţi şi dumneavoastră, ne aflăm

într-o călătorie spre cer și cel mai bine călătorim când mergem încet. Nu știu cât succes veți avea să ajungeți în cer dacă nu vă descotorosiți nici o clipă de mândria asta. Orbirea o considerați un blestem, și nu vă învinovățesc. Ați putea totuși să o vedeți ca pe o binecuvântare trimisă tocmai pentru a vă ajuta să scăpați de povara inutilă a mândriei. Cu excepția ochilor, aveți o sănătate destul de bună. Mai aveți probabil încă vreo zece ani de trăit. Depinde de dumneavoastră dacă veți trăi acești ani ca pe un blestem sau ca pe o binecuvântare."

Poți învăța să vezi binecuvântarea acolo unde înainte nu vedeai decât blestemul dacă, se pare, adopți perspectiva bătrâneții ca un timp al pregătirii. Pregătire pentru ce? Desigur, pentru viața de apoi. În cartea mea *In Heaven as on Earth,* unul dintre subiectele principale este Purgatoriul, pe care îl descriu — destul de corect, cred — ca pe un spital de psihiatrie elegant, bine dotat, echipat cu cele mai moderne aparate de învățare cât mai lesnicioasă. Cu toate acestea, precizez foarte clar că timpul pe care trebuie să-l petrecem în Purgatoriu, dacă e să trecem pe acolo, este direct proporțional cu efortul pe care l-am făcut să evităm problemele importante ale vieții (inclusiv Umbra noastră și bătrânețea) și cu neputința noastră de a ne pregăti pentru moarte. Fie într-o viață de apoi, fie pe pământ, trebuie să trecem prin muncile din purgatoriu sau să rămânem pentru totdeauna între Rai și Purgatoriu*, separați de Dumnezeu. Atunci, de ce să nu o facem?

Unii reușesc să facă aceasta cu mai mult curaj decât alții. Femeia în vârstă pe care am menționat-o mai devreme a început să înfrunte rapid perioada neagră prin care trecea. Depresia care dura de patru ani a început să se risipească pe la a treia ședință. Dar cele mai multe situații nu se schimbă atât de ușor sau nu se rezolvă permanent. În lupta de a face față bătrâneții și, în final, morții, unii ajung chiar să se sinucidă,

* În religia romano-catolică, cei care nu sunt creștini ajung, după moarte, într-un loc care se află între Rai și Purgatoriu. (*N. red.*)

pentru că nu vor să înainteze şi mai mult în ceea ce ei resimt ca lipsa de demnitate a celui muribund; mulţi nu pot suporta toate pierderile aduse de bătrâneţe.

Pierderea sănătăţii şi a agilităţii fizice nu este atât de dureroasă pentru mine, şi presupun că nici pentru alţii, cât este pierderea în plan psihic. Pierderea eroilor, mentorilor şi chiar a intereselor ne poate lăsa goi. Pierderea iluziilor — sute de iluzii — poate să fie spre binele nostru, dar doare şi îi face pe mulţi sceptici, cinici şi înveninaţi. Nu sunt sigur că voi fi la fel de agreabil ca femeia oarbă pe care am descris-o, dar sunt absolut convins că nu voi fi în stare să fac faţă decent bătrâneţii fără să mă bazez pe relaţia mea cu Dumnezeu. Nu e vorba doar despre credinţa într-o viaţă de apoi, care este adevăratul meu cămin, şi despre credinţa că bătrâneţea este o pregătire pentru această viaţă. Am nevoie de ceva mult mai personal, inclusiv de soţia mea Lily şi de Dumnezeu, cărora să mă plâng de lipsa de demnitate a bătrâneţii. Şi am nevoie ca Dumnezeu, din când în când, să-mi răspundă în felul Lui specific, uneori prin duhuri şi îngeri de tot felul, pentru a mă ajuta. Ceea ce am ajuns să înţeleg este că pierderile aduse de bătrâneţe nu sunt parţiale. Procesul nu este doar fizic. Este total. Realitatea este că Dumnezeu nu vrea doar părţi din noi. Ne vrea cu totul.

Calea sănătăţii şi a vindecării este diferită de cea a negării morţii. Cea mai bună carte pe care am citit-o despre acest subiect este *Living Our Dying* de Joseph Sharp. El crede, ca şi mine, că moartea nu distruge sensuri, ci dă sensuri noi. Tineri sau bătrâni, o conştiinţă profundă a morţii ne duce în cele din urmă la căutarea sensurilor vieţii. Oamenii se pot agăţa de o credinţă simplistă, de mâna a doua, din frică, pentru a evita să se gândească la moarte. Astfel de religii ne pot încălzi o vreme, dar, ca orice haine luate de la alţii, nu sunt decât veşminte străine. O religie cu adevărat matură porneşte de la lupta susţinută cu taina morţii şi cu o căutare personală a sensului acesteia. Nu poţi lăsa să se lupte altul pentru tine. De aici proverbul „Dumnezeu nu are nepoţi". Nu te poţi raporta la Dumnezeu prin părinţii tăi. Trebuie să-ţi găseşti

sensul ca un adevărat „copil al lui Dumnezeu", într-o relație directă cu ciclul nașterii, morții și renașterii.

Inevitabil, trebuie să acceptăm și realitatea schimbării, care necesită o ajustare continuă a felului în care gândim și ne comportăm — mai ales când am ajuns să ne simțim bine acolo unde suntem. Iar schimbarea e, de multe ori, un fel de moarte. În *Drumul către tine însuți* îl citam pe Seneca: „Toată viața trebuie să învățăm să trăim, toată viața trebuie să învățăm să murim." Printre altele, înseamnă și să învățăm acel lucru teribil care este renunțarea conștientă la controlul asupra vieții noastre când vine momentul — și, în cele din urmă, să ne lăsăm în mâna lui Dumnezeu.

Călătorind cu Dumnezeu

Am indicat multe motive pentru a ne spori conștiența, dar se pot pune întotdeauna întrebări mai radicale. Dacă unul dintre motive este găsirea sensului, ce fel de sens căutăm? Trebuie să devenim conștienți pentru a fi buni și a ne salva de rău, dar de ce? De ce să fim buni? Cu cât devenim mai conștienți, cu atât sporesc puterea și competența noastră, dar pentru ce? Acceptând că întreaga evoluție a omenirii se face înspre a fi conștient, spre ce evoluăm?

Nimic nu va lămuri vreodată cu totul taina acestor lucruri. Dar cred că, cel puțin parțial, putem găsi un răspuns la aceste întrebări în derivatul latin al cuvântului „conștient", *conscire*, care, literal, înseamnă „a ști cu". Ce derivație ciudată! A ști cu! A ști cu ce? Cred că răspunsul este a ști cu Dumnezeu. Am spus că tulburările psihologice își au rădăcina în primul rând în conștient mai degrabă decât în inconștient, și că în inconștient se găsesc atâtea lucruri „urâte" numai pentru că mintea noastră conștientă refuză să le abordeze. Dar, dacă putem înfrunta aceste chestiuni neplăcute, inconștientul nostru ne va descoperi o grădină a deliciilor prin care ne vom uni cu Dumnezeu. Cu alte cuvinte, cred că Dumnezeu ni se

arată prin inconştient, dacă suntem dispuşi să-l acceptăm şi să fim conştienţi de înţelepciunea din el.

În *Gifts for the Journey*, unul dintre cântecele „de înţelepciune" ale sorei Marilyn începe cu „Înţelepciunea este un duh." Refrenul sună astfel: „Şi spun: cereţi şi vi se va da. Căutaţi şi veţi găsi. Bateţi şi vi se va deschide. Şi vă spun: Domnul vă va da mintea Sa, Domnul vă va arăta drumul, Domnul vă va face lumina Sa." Domnul chiar ne va da mintea Sa. Dacă devenim suficient de conştienţi, putem începe să gândim cu mintea lui Dumnezeu. Astfel, printre altele, dezvoltarea conştienţei este un proces de deschidere a conştientului către inconştient pentru a fi în concordanţă cu mintea lui Dumnezeu. Când devenim conştienţi de un nou adevăr, este pentru că în mod conştient îl *re-cunoaştem* ca fiind adevărat; re-cunoaştem tot ceea ce cunoşteam deja în inconştient. Ajungem să cunoaştem înţelepciunea pe care Dumnezeu ne-o împărtăşeşte.

În *Drumul către tine însuţi* sugeram că Dumnezeu ne vorbeşte, de fapt, în moduri foarte variate, şi dădeam câteva exemple. Unul este „şoapta Lui". Am dat un alt exemplu de astfel de şoaptă în *Gifts for the Journey*, unde relatam cazul unei femei trecute de treizeci de ani, care înaintase mult în călătoria ei spirituală, dar care încă se lupta cu o teamă generală şi cu lipsa de credinţă.

Îmi era prietenă. Şi-a amintit o dată experienţa pe care o avusese cu câteva dimineţi în urmă, când îşi ruja buzele chiar înainte să plece la serviciu. O „şoaptă" i-a răsunat în minte şi i-a spus: „Aleargă." Şi-a scuturat capul ca şi cum ar fi vrut să alunge vocea, dar aceasta a devenit mai puternică. „E ridicol, a răspuns ea, jumătate către sine, jumătate către voce. Nu alerg dimineaţa. Alerg doar seara. În plus, trebuie să mă duc la serviciu."

„Şi totuşi, aleargă acum", a insistat vocea şi, în timp ce ea se gândea, şi-a dat seama că nu conta dacă în acea dimineaţă ajungea la birou la zece în loc de nouă. Aşa că a ascultat vocea, s-a dezbrăcat şi şi-a pus treningul. După ce a alergat doi

kilometri în parcul din apropiere, a început să se simtă ciudat; nu îi plăcea și nici nu știa de ce a rămas să alerge. În acel moment, vocea a vorbit din nou. „Închide ochii", i-a poruncit.

„E o nebunie, a replicat ea. Nu-ți închizi ochii când alergi." În cele din urmă însă a ascultat și a închis ochii. După doi pași, a deschis ochii panicată. Dar se afla încă pe alee. Copacii nu se mișcaseră și cerul nu căzuse. Vocea i-a spus să închidă iar ochii. Până la urmă, a putut să alerge vreo douăzeci de pași cu ochii închiși, fără să iasă niciodată de pe alee sau să se împiedice de ceva. În acel moment, vocea a continuat: „Destul pentru astăzi. Du-te acum acasă."

Când a terminat de spus povestea, ochii i s-au umplut de lacrimi. „Ca și cum Creatorul Universului și-ar face timp să alerge cu mine", a exclamat ea cu bucurie.

Așa cum a demonstrat experiența prietenei mele, Duhul Sfânt ne vorbește când ne așteptăm mai puțin. Dar Îl putem auzi și asculta doar când vocea Sa se oprește deasupra unui suflet deschis către El și pregătit să asculte. Și nici atât nu e suficient pentru ca lucrurile să fie ușoare sau simple. Am sugerat în *Drumul către tine însuți* că Dumnezeu poate să ni se arate prin vise. Ele sunt daruri ale inconștientului. Dar se poate să nu vrem să devenim conștienți de visele noastre, sau poate nu ne place să interpretăm revelațiile.

Eu însumi am avut un vis care s-a dovedit a fi o revelație. Era o vreme când începusem să învăț ce înseamnă cu adevărat să te lași în mâna lui Dumnezeu. *Drumul către tine însuți* tocmai fusese acceptat spre publicare și simțeam că merit o vacanță, dar nu vroiam doar să stau la soare pe o plajă oarecare. Așa că am plecat două săptămâni la o mânăstire, prima mea „retragere", ceva ce știam că va fi o experiență total diferită. Îmi plănuisem câteva lucruri pentru această perioadă, dar cel mai important era să decid ce voi face dacă, din întâmplare, *Drumul către tine însuți* devenea un best-seller. Să renunț la viața mea privată și să țin conferințe publice, sau să mă retrag în pădure ca J. D. Salinger și să-mi dau telefonul la secret? Nu știam pe ce cale vroiam să apuc. Și nu știam pe ce

cale vroia Dumnezeu să merg. Miza era mare, aşa că prioritatea numărul unu era speranţa că, în liniştea singurătăţii şi sfinţenia atmosferei de acolo, aş putea primi o revelaţie de la Dumnezeu în care să-mi spună cum să rezolv dilema. Am povestit această experienţă în *Din nou pe drumul către tine însuţi.* Visul — deşi la început obscur — avea să-mi dea o perspectivă cu totul nouă asupra vieţii.

Eram într-o casă distinsă a unei familii înstărite, cu două maşini. În această familie era un băiat de şaptesprezece ani, genul de fiu pe care oricărei mame sau oricărui tată i-ar plăcea să-l aibă. Era şef de clasă în liceu, urma să ţină discursul final la ceremonia de absolvire, era căpitanul echipei de fotbal, arăta bine, lucra part-time după orele de şcoală, şi dacă toate astea nu erau suficiente, avea şi o prietenă drăgălaşă şi modestă. Mai mult, băiatul avea carnet de şofer şi conducea într-un mod neobişnuit de matur şi responsabil pentru vârsta lui. Numai că tatăl lui nu-l lăsa să conducă. Insista, în schimb, să-l ducă el oriunde avea nevoie cu maşina — la meciuri, la serviciu, la întâlniri cu fete, la plimbare. Şi pentru ca jignirea să devină insultă, tatăl insista ca băiatul să-i plătească cinci dolari pe săptămână din banii strânşi cu greu în timpul orelor de lucru din afara şcolii pentru privilegiul de a fi plimbat cu maşina, deşi era un lucru pe care putea să-l facă singur.

M-am trezit din somn copleşit de furie şi revoltă faţă de ceea ce era în stare să facă un tată autocrat şi nesuferit. Nu ştiam ce să înţeleg din acest vis. Nu părea să aibă vreun sens. Dar la trei zile după ce l-am notat undeva, în timp ce reciteam cele scrise, am observat că scrisesem „tată" cu literă mare. Aşa că mi-am spus: „Doar n-o să cred că tatăl din acest vis este chiar Dumnezeu Tatăl, nu-i aşa? Şi dacă ar fi aşa doar n-o să cred, că băiatul de 17 ani sunt eu?" Şi am înţeles în cele din urmă că am avut o revelaţie. Dumnezeu îmi spunea: „Scotty, tu doar fă-ţi datoria şi lasă-mă pe mine să conduc."

E interesant că m-am gândit întotdeauna la Dumnezeu ca la cel mai de treabă tip care există. Şi totuşi, în visul meu Îl aruncasem în rolul unui ticălos autocrat, dictatorial, sau cel puţin Îi răspundeam astfel, plin de furie, revoltă şi ură. Problema era, desigur, că nu asta era revelaţia la care sperasem. Nu era ce vroiam să aud. Vroiam ca Dumnezeu să mă sfătuiască doar un pic, cam cum ar face un avocat sau un contabil pe care aş fi liber să-l accept sau să-l resping. Nu vroiam o mare revelaţie, mai ales nu una în care Dumnezeu să spună: „Lasă-mă pe mine să conduc." După mulţi ani încă mă străduiesc să trăiesc la înălţimea acestei revelaţii, să mă abandonez în mâinile lui Dumnezeu, învăţând să mă las înfrânt şi să Îl primesc cu bucurie ca pe şoferul vieţii mele încă adolescentine.

CAPITOLUL 3

Despre învățare și evoluția spirituală

Dacă, așa cum am spus de nenumărate ori, nu ne aflăm aici pentru a fi fericiți, satisfăcuți sau pentru a ne simți bine tot timpul, atunci de ce ne aflăm aici? Care este sensul vieții?

Cred că motivul pentru care ne aflăm aici este să învățăm, adică să evoluăm. Prin „evoluție" înțeleg progres. Când învățăm, putem să pro-gresăm (mișcare înainte), care este opusul re-gresului (mișcare înapoi). Și vă provoc să vă imaginați un mediu mai potrivit pentru a învăța decât această viață. E o viață plină de vicisitudini, nesiguranță, învățăminte dure. În momentele cele mai întunecate, viața poate părea un fel de tabără de război celestă. Dar în cuvintele lui Benjamin Franklin, citate în *Drumul către tine însuți*, „Lucrurile care dor te învață." Învățarea e un proces inextricabil legat de gândire și conștiență. Și la fel ca gândirea și conștienta, învățarea nu e nici simplă, nici directă. Și ea este un mister.

Formația mea de bază e a unui om de știință, și oamenii de știință sunt empirici: cred că drumul cel mai bun către cunoaștere este experiența. Cu alte cuvinte, experiența este socotită calea cea mai bună de a învăța, deși, în mod evident, nu este singura. Ca atare, facem experimente sau experiențe controlate pentru a dobândi cunoștințe noi și a descoperi adevărul acestei lumi.

Sunt, de asemenea, și o persoană spirituală. Îl știu pe Dumnezeu nu doar din credință, ci și din dovezi concrete, adică din experiențele harului. Am dat exemple de astfel de experiențe în *Drumul către tine însuți* și *In Search of Stones*. Și am vorbit foarte mult despre har în termeni statistici. Una dintre cele mai folositoare metode de a stabili ceva în mod științific este aplicarea așa-numitelor statistici ale improbabilității. Adică, cu cât este mai mică probabilitatea calculată matematic, cu atât mai mare este improbabilitatea și cu atât mai sigur putem trage concluzia că un eveniment nu a fost doar rezultatul întâmplării. Putem astfel considera că un anumit lucru s-a întâmplat dintr-un motiv semnificativ, chiar dacă poate fi sau nu explicat.

De aceea, am vorbit despre har ca despre „un model de evenimente foarte improbabile, care au consecințe benefice". Tot de aceea am tras concluzia că în astfel de modele putem vedea amprentele, dacă nu chiar mâna lui Dumnezeu. Așadar, mă apropii foarte mult de Carl Jung, care a fost filmat în timpul unui interviu dat spre sfârșitul vieții. Punctul culminant al acelui film a fost, după părerea mea, spre final, când reporterul l-a întrebat pe Jung: „Credeți în Dumnezeu?" Jung, care avea în jur de 83 de ani atunci, a tras din pipă și a spus, dacă îmi amintesc bine: „Să cred în Dumnezeu? Folosim cuvântul «cred» când ne referim la ceva adevărat, dar pentru care nu avem suficiente dovezi. Nu, nu cred în Dumnezeu. *Știu* că există Dumnezeu."

Rolul sufletului

Afirmația mea că această lume este un mediu ideal pentru a învăța sugerează posibilitatea să fi fost construită de Dumnezeu în acest scop, ceea ce ne duce imediat spre discutarea noțiunii de suflet. În *Psihologia minciunii* l-am citat pe Keats, care se referea la această lume ca la „valea plămădirii sufletului", ceea ce înseamnă că ne aflăm aici pentru a învăța și a ne pregăti. Această credință este ceea ce creștinismul are în

comun cu alte religii și cu teoria reîncarnării, care spune că ne aflăm aici ca să scăpăm de „karma cea rea" și să învățăm lecții necesare pentru a trece dincolo de această lume a nașterilor multiple.

Pentru că ne aflăm aici ca să învățăm continuu în călătoria vieții, se pare că scopul ultim al învățării este perfecțiunea sufletului. A propune ideea perfecțiunii nu e același lucru cu a spune că noi, oamenii, putem fi perfecți sau că ar trebui să încercăm să fim perfecți în toate. Înseamnă doar că suntem capabili să învățăm, să ne schimbăm și să evoluăm de-a lungul întregii noastre vieți pământești.

Nu pot dovedi existența sufletului mai mult decât pot dovedi existența lui Dumnezeu unui ateu convins. Pot oferi multe indicii care îi sugerează existența, așa cum am făcut în toate cărțile mele. Dar nu înseamnă că toată lumea este deschisă spre același gen de dovezi care îl impresionau pe Jung sau îl făceau pe Keats să ajungă la acea concluzie. Astfel, ultima mea carte, care are drept subiect eutanasia, se intitulează *Denial of the Soul**. Și nu aș fi folosit cuvântul „denial" (negare) dacă n-aș fi simțit că mulți laici nu numai că ignoră existența evidentă a sufletului, dar, dintr-un motiv sau altul, sunt total imuni sau închiși față de ea.

Dar ce este sufletul? Încă o dată, ne găsim în fața a ceva care este mai presus de noi, deci nu poate fi cuprins într-o unică definiție corectă. Ceea ce nu înseamnă, totuși, că nu putem folosi o definiție operantă, chiar și imperfectă. Cred că o astfel de definiție poate să ne ajute să examinăm subiectul la fel de tainic al învățării.

Definesc sufletul ca pe „un spirit creat de Dumnezeu, hrănit de Dumnezeu, în evoluție, unic, nemuritor". Fiecare dintre aceste atribute este crucial, dar deocamdată ne vom opri la trei dintre ele. Am sugerat deja că această lume este un mediu atât de potrivit pentru a învăța deoarece a fost special

* Negarea sufletului. (*N. red.*)

concepută pentru acest scop. Adaug acum că suntem creați de Dumnezeu și, mai mult, că suntem creați pentru a învăța. Prin „hrănit de Dumnezeu" înțeleg că Dumnezeu nu numai că ne-a creat în momentul concepției, dar și că Dumnezeu continuă prin har să ne hrănească toată viața. N-ar avea nici un sens toate acestea dacă Dumnezeu nu ar vrea ceva de la noi. Ce vrea? Vrea să învățăm — și harul pare să fie devotat, în cea mai mare parte, acestui scop.

Celălat cuvânt cheie este deocamdată „în evoluție". N-ar avea nici un sens ca Dumnezeu să vrea să învățăm dacă nu am *putea* să învățăm, dacă nu am fi capabili să evoluăm. Suntem făpturi în evoluție, nu numai ca rasă, ci și ca indivizi. Ca făpturi fizice, avem un trup care, la un moment dat, încetează să se mai dezvolte și intră, inevitabil, în declin. Dar evoluția noastră psihospirituală poate continua până la moarte (și cred că încă mult timp după aceea). Ea nu poate fi separată de învățare.

Am spus de nenumărate ori că putem alege să evoluăm sau nu, să învățăm sau nu. Unul dintre cei mai mari psihologi ai acestui secol, Abraham Maslow, a inventat termenul „actualizarea sinelui", prin care înțelegea capacitatea umană de a evolua înspre nivele tot mai înalte de funcționare psihosocială și spirituală, de autonomie și putere personală. Odată ce oamenii au dobândit mijloacele de a-și satisface nevoile elementare ale supraviețuirii, pot înainta spre nivele superioare de conștiință, sugera Maslow.

Deși îi datorez multe lui Maslow, nu sunt de acord cu termenul de „actualizare a sinelui". Nu cred că ne putem actualiza, așa cum nici nu ne putem crea. Nu mă pot crea pe mine, așa cum nu pot să creez un iris sau altă floare. Ce pot face este să îngrijesc grădina de flori pe care Dumnezeu ne-a dat-o ca să ne bucurăm de ea. Ceea ce înseamnă că, deși nu ne putem crea sufletele, putem să le îngrijim bine sau rău. Dacă alegem să evoluăm spiritual, putem participa la crearea propriei noastre făpturi, dar ori de câte ori ne împotrivim înaintării, refuzăm rolul de creatori împreună cu Dumnezeu.

Cred, așadar, că ceea ce Maslow numea actualizarea sinelui ar trebui considerată mai degrabă o percepere a vieții ca o serie de ocazii de a învăța și a alege, și în același timp exprimarea constantă a opțiunii pentru evoluție spirituală. În mod tipic, efortul de a ne crea (sau actualiza) împreună cu Dumnezeu și sub călăuzirea Lui este un proces continuu de înmugurire, dezvoltare și înflorire. Dar numai ca adulți facem (sau nu) alegerea deliberată de a învăța și a evolua spiritual. În timpul copilăriei, cea mai mare parte a învățării este „pasivă". Cu alte cuvinte, de cele mai multe ori se face pur și simplu la întâmplare.

Învățarea pasivă

Oamenii de știință nu înțeleg pe deplin cum învățăm, așa cum nu înțeleg pe deplin nici gândirea sau conștiența. Pe vremea când studiam psihologia la facultate, aveam în programă o disciplină foarte importantă (și cam dificilă pentru mine), și anume teoria învățării. Pe atunci, cea mai mare parte a teoriei învățării se referea la procesul de condiționare, care fusese recunoscut și studiat de Pavlov pe câinii lui experimentali. Se credea că învățăm în mod fundamental prin recompensă și pedeapsă, așa cum șobolanii pot fi învățați să parcurgă un labirint fie prin pedeapsă (șocuri electrice), fie prin recompensă (bucățele de mâncare).

Se mai presupunea că limbajul este învățat de copii prin acest proces de condiționare „comportamentală". Dar marele gânditor Arthur Koestler, în cartea sa *The Ghost in the Machine*, a demontat total teoria comportamentală a învățării limbajului, punând zeci de întrebări legate de dobândirea limbajului, întrebări la care acest „comportament" nu a putut răspunde. Nici Koestler nu a încercat să explice prea mult cum învățăm limbajul, dar a dovedit că știm foarte puțin despre acest subiect. Până în ziua de azi rămâne aproape un mister felul cum învață copiii să vorbească.

Un lucru pe care îl știm sigur este că abilitatea de a învăța nu depinde neapărat în totalitate de caracterul activ al tuturor celor cinci simțuri. Helen Keller[8], de exemplu, era surdă și oarbă, dar a învățat nu numai limbajul, ci a dobândit și o cantitate uluitoare de cunoștințe. Pe de altă parte, știm că privarea de satisfacerea nevoilor senzoriale în copilărie poate interfera sever cu învățarea. Copiii crescuți fără contact uman semnificativ sau fără jocuri într-un orfelinat german din anii 1920 au demonstrat că avem nevoie de o anumită bază de relații senzoriale cu ceilalți (prin atingere ne simțim conectați, de exemplu) pentru o dezvoltare fizică armonioasă sau pentru o minimă dezvoltare intelectuală. Mai mult, există perioade critice în dezvoltarea unui copil, când privarea de satisfacerea unor nevoi sau neglijarea lor îi pot limita progresul dacă nu se iau măsuri la timp. De aceea programele Head Start funcționează atât de bine. Adresându-se primilor ani de învățare ai copilului, astfel de programe oferă stimulare continuă pentru a ajuta dezvoltarea competenței mentale și sociale a copiilor.

Dar, la fel ca învățarea limbajului, cea mai mare parte a învățării din copilărie pare a fi destul de pasivă. De exemplu, chiar înainte de a învăța limbajul, copiii învață ceea ce psihologii numesc granițele eului. Suntem îndreptățiți să credem că nou-născutul nu poate face distincție între el și restul lumii. Dar în primele nouă luni de viață, copilul învață cumva că mâna e a lui și e diferită de mâna mamei, iar degetele sunt diferite de degetele tatălui. Învață că atunci când îl doare burta nu înseamnă că pe toată lumea o doare burta. Acest tip de învățare nu pare a fi o chestiune de opțiune, fapt pentru care eu o numesc pasivă.

---

[8] Hellen Keller a trăit în prima parte a secolului XX. În urma unei boli contractate în primii doi ani de viață, a rămas oarbă și surdă. Cu ajutor constant și susținut, ea a reușit să învețe să citească în mai multe limbi. Autobiografia ei a devenit rapid o carte clasică în domeniu. (*N. tr.*)

Dar bebelușul care învață să-și folosească brațele și degetele muncește din greu. Într-un sens foarte real, această învățare a granițelor eului este o dezvoltare a conștienței, pentru că în jurul vârstei de nouă luni apar primele semne ale conștiinței de sine. Până la această vârstă, dacă în cameră intră un străin, sugarul rămâne cuminte în pătuțul lui și explorează granițele eului ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Dar brusc, în jurul vârstei de nouă luni, dacă în cameră intră un străin, copilul începe să țipe speriat sau se agită. A dezvoltat ceea ce psihologii numesc teama de străini. De ce? Putem deduce de aici că sugarul a devenit conștient de el însuși ca o entitate *separată*, teribil de mică, relativ neajutorată și extrem de vulnerabilă. Din această demonstrație a groazei pe care o provoacă vulnerabilitatea putem deduce că sugarul a dezvoltat primele rudimente de conștiință de sine. Conștiința sinelui este însoțită de un simț al realității care ne permite să ne percepem ca fiind separați și diferiți de ceilalți.

Învățarea pasivă a limbajului și a granițelor eului pare a fi lipsită de durere. Ceea ce nu înseamnă că tot ce e învățare pasivă este la fel de lipsit de durere. Poate că nici o altă perioadă din viața unei tinere făpturi umane nu este atât de dureroasă ca primii doi ani. La încheierea lor, copilul a învățat bine care sunt granițele eului. Dar nu și-a învățat încă granițele puterii. În consecință, el presupune că trăiește în cea mai bună dintre lumile posibile și deține întreaga putere. Putem vedea adesea câte un copilaș care abia a împlinit doi ani cum dă ordine părinților, fraților, câinelui și pisicii din casă, ca și cum toți ar fi mici slujbași în armata sa particulară. Dar ceea ce se întâmplă acum, când copilul începe să meargă, să arunce obiectele și să tragă cărțile de pe rafturi, este că mama și tata încep să-i spună „nu, nu, nu, nu mai face așa, Johnny. Nu. Nu face nici așa. Nu, nu ești tu șeful aici. Nu. Nu. Te iubim mult. Ești totul pentru noi. Dar nu ești tu șeful aici. Mami și tati dau ordine. Nu. Nu. Nu."

Practic, în decursul a nu mai mult de 12 luni copilul este retrogadat psihologic de la rangul de general la cel de soldat

de rând. Nu e de mirare că începe vremea depresiilor şi a crizelor de furie! Dar oricât de dureroşi ar fi aceşti primi doi ani de viaţă, ei sunt o perioadă extrem de importantă de învăţare. Şi dacă nu e umilit prea mult până la sfârşitul celui de-al treilea an copilul a făcut deja primul salt uriaş în afara „narcisismului infantil". E o perioadă care pune bazele pentru ceea ce Erich Fromm numea socializare, pe care o definea ca procesul în care „înveţi să-ţi placă să faci ceea ce trebuie să faci".

De-a lungul copilăriei, copilul continuă să înveţe dar, în general, numai pentru că este presat din exterior sub diferite forme, cum ar fi teme pentru acasă, teste, examene de capacitate, note şi aşteptările părinţilor. Altfel, cea mai mare parte a învăţării continuă să rămână pasivă. Un exemplu de acest fel este Jenny, eroina mea de opt ani din *The Friendly Snowflake*. Trăieşte într-o familie sănătoasă, iar creierul îi funcţionează perfect. Şi pare că învaţă ca o nebună. Dar nu se străduieşte în mod special. Nu interpretează lucrurile deliberat. Face doar ceea ce i se pare firesc, şi gândeşte întotdeauna în avans.

Poate cel mai important mod în care învăţăm în copilărie este imitarea părinţilor. Într-o familie unitară, părinţii devin automat modelele primare. Copilul este înclinat în mod firesc să presupună că felul cum acţionează părinţii este cel corect. Acest lucru este adevărat mai ales în ceea ce priveşte autocontrolul. Dacă îşi vede părinţii făcând ceea ce trebuie, copilul va alege probabil în mod inconştient, la o vârstă fragedă să facă ceea ce este învăţat, creându-şi astfel o disciplină proprie. Pe de altă parte, dacă mama şi tata au un comportament lipsit de disciplină, copilul va crede că aşa e bine să te comporţi şi probabil nu va ajunge să-şi formeze o disciplină semnificativă. Acest lucru se întâmplă în special în cazurile de părinţi de tipul „fă ce zic eu, nu ce fac eu". Deşi pasivă, învăţarea în copilărie este extrem de importantă. Este şi vremea când, dacă avem noroc, începem să dobândim atât inteligenţă emoţională, cât şi inteligenţă intelectuală.

Mulţi au îmbrăţişat fără ezitare ideea că inteligenţa poate fi măsurată numai cu cifre. Probabil este adevărat în cazul inteligenţei analitice. Dar rezultatul a fost că alte aspecte ale

inteligenței au început să fie trecute cu vederea sau bagatelizate, mai ales cele care implicau factori necuantificabili precum conștiința de sine, empatia și conștiința socială. Sunt tot mai discutate astăzi vechile teste folosite pentru a determina așa-numitul coeficient de inteligență. Deși testele IQ sunt folositoare și au părți bune, ele sunt, în același timp, limitate. Una dintre probleme este că tind să fie influențate cultural, unii studenți fiind greșit evaluați din punct de vedere academic și anumite teste standard incorect aplicate.

Astfel, consider promițătoare noile cercetări, care sugerează că modul în care ne folosim emoțiile este o marcă la fel de corectă — și importantă — a inteligenței umane ca și calitățile intelectuale. Abilitățile care formează inteligența emoțională sunt complexe și au fațete multiple. Un exemplu de inteligență emoțională citat în cadrul acestei cercetări este amânarea satisfacției, despre care am scris și eu în *Drumul către tine însuți*. Acolo am descris-o ca pe un proces de planificare a suferinței și plăcerii, în care plăcerea este sporită trăind mai întâi suferința.

Revista *Time* a scris pe larg despre această ultimă cercetare. Deloc surprinzător, s-a descoperit și că un element de bază al inteligenței emoționale, de care depind cele mai multe dintre abilitățile emoționale, este sentimentul conștiinței de sine. În această privință, psihologii se referă, de exemplu, la importanța „meta-stării" sau la abilitatea de a te distanța de propriile sentimente și a le identifica — mânie, rușine sau supărare — înainte de a acționa. Este același lucru cu ceea ce descriam în capitolul precedent ca fiind eul observator și eul transcendent. Îndată ce o reacție emoțională este conștientizată, are șanse mai mari de a fi folosită adecvat dacă persoana respectivă este perspicace din punct de vedere emoțional. Conștiința de sine care însoțește această inteligență emoțională este absolut fundamentală, pentru că este singurul lucru care ne permite să exercităm un autocontrol sporit.

Obstacolele în calea dezvoltării inteligenței emoționale sunt formidabile într-o cultură care accentuează partea stângă a creierului (intelectul) în detrimentul părții drepte (intuiția).

Nu e de mirare că începuturile paraliziei emoționale le găsim în copilărie, când copiii învață să-și reprime sentimentele sau se închid total în ei înșiși. Adulții care se simt stânjeniți de emoții îi critică constant pe copii sau îi admonestează să „nu mai simtă așa", ceea ce duce la reprimarea conștienței emoționale.

Incapacitatea de a face față frustrării sau de a recunoaște sentimentele de nefericire a dat naștere multor comportamente distructive la copii — inclusiv tulburări de nutriție, huliganism sau alt comportament antisocial —, pentru că le-a lipsit sfatul unui adult care să le arate cum să facă față emoțiilor. Cred că ar fi mult mai bine dacă profesorii și părinții ar începe să-i învețe pe copii că ceea ce simt e normal. (Asta nu înseamnă totuși că pot — sau trebuie — să facă tot ce simt sau gândesc.)

Deși învățarea pasivă din copilărie este vitală atât din punct de vedere emoțional, cât și intelectual, învățarea activă a adultului, dacă apare, este cu mult mai importantă. A existat printre psihologi tendința de a crede că în adolescență „răul e deja făcut" și personalitatea este stabilită, în bine sau în rău. Deși se întâmplă frecvent astfel, nu e totuși obligatoriu. Și dacă avem voință, tocmai în ultimele două treimi din viață putem să realizăm cele mai mari schimbări și progrese. Printre altele, e posibil ca, așa cum spunea Jonathan Swift, „în ultima parte a vieții să nu facem decât să ne vindecăm de toate nebuniile, prejudecățile și falsele convingeri pe care le-am adunat în prima parte." Învățarea activă a vârstei adulte nu este numai posibilă, ci și, de departe, cea mai de dorit.

Evoluție și voință

Într-un anumit fel, înțelegem mai bine cum învață adulții prin alegeri deliberate, conștiente. Ceea ce nu înțelegem este *de ce*. Ne aflăm în fața misterului extraordinar al voinței umane.

Așa cum am scris, anumiți oameni (de exemplu, toți membrii familiei mele) par să se fi născut cu o voință puternică, în timp ce alții par să aibă o voință relativ slabă. Cu toate acestea, subiectul nu a fost studiat științific vreodată. Nu știm, de fapt,

dacă diferențele sunt de intensitate a voinței, dacă sunt genetice sau în ce măsură sunt dobândite sau dezvoltate. Este o chestiune într-adevăr enigmatică și reprezintă o zonă încă necucerită a cercetării psihologice.

În orice caz, consider că o voință puternică este o uriașă binecuvântare pentru făptura umană. Nu pentru că o voință puternică ar garanta succesul — dimpotrivă, ar putea avea un efect contrar creând un Hitler, de exemplu — ci pentru că o voință slabă duce aproape garantat la insucces. De pildă, oamenii cu voință puternică — cu acea misterioasă voință de a evolua — sunt cei care au rezultate bune în urma psihoterapiei, indiferent de copilăria lor, de mediul din care provin, de soartă. Pe de altă parte, oamenii cărora pare că le lipsește această misterioasă voință de a evolua pot fi înzestrați cu tot soiul de daruri — idei mari, talente — și totuși zac toată ziua fără să facă nimic. Totuși, așa cum atrag mereu atenția, toate binecuvântările sunt potențiale blesteme; versantul negativ al unei voințe puternice este caracterul irascibil. Oamenii cu voință puternică sunt cei care fac țăndări crosa de golf pentru că nenorocita aia de minge nu intră acolo unde *vor* ei. Oamenii cu voință puternică trebuie să învețe mult pentru a-și controla cu adevărat mânia.

În *Din nou pe drumul către tine însuți* am scris că obișnuiam să le explic pacienților mei că o voință slabă este ca un măgăruș pe care-l ții în curte. Nu-ți face mult rău; în cel mai rău caz, îți mănâncă lalelele. Dar nici nu te ajută prea mult, și poți ajunge să regreți enorm că nu ai făcut o mulțime de lucruri pe care ți le-ai fi dorit. Voința puternică, pe de altă parte, este ca și cum ai ține în curte vreo zece cai mari, puternici. Dacă nu sunt bine disciplinați și ținuți în frâu, îți pot dărâma casa. Pe de altă parte, dacă sunt bine disciplinați și ținuți în frâu, poți să muți și munții cu ei. Diferența dintre voința ținută în frâu și cea necontrolată este importantă. Dar cine poate ține în frâu voința? Nu poți singur. E nevoie de o putere mai mare decât tine.

În cartea sa *Spirit și voință*, al cărei prim capitol se intitulează „Îndărătnicie și bunăvoință", Gerald May scrie că îndărătnicia caracterizează voința umană neținută în frâu, pe când bunăvoința se referă la voința puternică a unei persoane care este gata să meargă acolo unde este chemată sau condusă de o putere superioară. Mai mult, dată fiind legătura dintre bunăvoință și o putere superioară, nu este întâmplător faptul că am scris în *Drumul către tine însuți* că voința de a evolua este în esență același fenomen ca iubirea. Am definit iubirea ca pe voința de a-ți extinde ființa pentru propria ta evoluție spirituală sau pentru înaintarea celuilalt. Oamenii cu adevărat iubitori sunt, prin definție, oameni care evoluează spiritual. Am vorbit despre felul în care capacitatea de a iubi este cultivată la unii de exemplul unor părinți iubitori, dar am observat și că protecția părintească singură nu poate explica deplin existența acestei capacități la toți oamenii. Am ajuns astfel să cred că disponibilitatea de a iubi, deci și voința de a se dezvolta spiritual, nu este cultivată numai de iubirea oferită de părinți în copilărie, ci crește toată viața din har sau din iubirea lui Dumnezeu.

Rămânem totuși cu întrebarea de ce numai câțiva oameni continuă să manifeste voința de a evolua spiritual în viață, în timp ce mulți alții evită atât evoluția spirituală, cât și responsabilitatea care vine odată cu învățarea. Deși misterioasă, alegerea de a învăța activ ca adult și de a-ți devota conștient voința evoluției și a învățării este decizia de căpătâi a vieții noastre. Dar când facem o astfel de alegere? Nici acest subiect nu a fost studiat științific așa cum ar fi trebuit. Așa cum sugeram, nu există nici o dovadă că facem această alegere în copilărie. Dar putem s-o facem în prima parte a adolescenței. Am primit scrisori de la tineri de 15 și 16 ani care îmi citiseră cărțile și scrisorile lor demonstrau că făcuseră deja această alegere.

Fiicele mele au luat această decizie când au intrat la facultate și și-au ales ca specialitate științele exacte și matematica, deși le considerau discipline dificile. Văzându-le cum se luptau să învețe, le-am întrebat de ce nu și-au ales o specialitate

umanistă, pentru că aveau talent la aceste discipline care li se potriveau perfect. Amândouă mi-au răspuns: „Tată, ce sens are să te specializezi în ceva ușor?" Îmi este limpede că ele erau, cel puțin în anumite privințe, mai avansate în voința lor de a învăța decât eram eu la vârsta lor.

Dar, deși putem alege să învățăm încă din adolescență, nu înseamnă și că facem, într-adevăr, această alegere atunci. Am cunoscut oameni care au trecut prin perioada critică a alegerii la vârsta de treizeci, patruzeci, cincizeci sau șaizeci de ani, sau chiar cu o lună sau două înainte de moarte. Nu vreau să spun nici că este o alegere unică. Unii par că fac această alegere, însă nu cu toată inima, și atunci nu practică în mod deosebit învățarea activă. Alții, care fac această alegere în jur de patruzeci de ani, pot deveni învățăcei neobosiți. Uneori facem alegerea în momentele de criză ale vieții noastre, când ne revizuim întreaga existență. De cele mai multe ori, din câte îmi dau seama, alegem în mod repetat. Pe măsură ce o repetăm, decizia devine tot mai puternică. Cu siguranță, așa s-a întâmplat în cazul meu. Nu-mi amintesc când am ales prima oară să fiu un adept al învățării active, dar îmi aduc aminte diferite momente în care am decis să-mi susțin această alegere.

Cea mai mare parte a vieții am învățat din experiență și mai ales din meditarea asupra propriilor experiențe de viață. De aceea, eu cred că o persoană contemplativă este cineva care extrage ce e semnificativ din orice experiență pentru a învăța. Nu contează câtă experiență ai, ci ce faci cu ea. Toți cunoaștem persoane care au făcut multe lucruri în viață, care au avut experiențe dintre cele mai diverse, dar care par complet naive sau confuze. Este inutil să trăiești și să ai experiențe variate dacă nu înveți din ele nimic despre tine și despre lume. De aceea, este important să fii atent nu numai la experiențele exterioare, ci și la cele interioare, care ajută la înaintarea noastră spirituală. Astfel, o mare parte din dorința de a învăța trebuie să includă învățarea prin introspecție. Despre acest lucru vorbește Søren Kierkegaard când spune: „Un om poate face lucruri extraordinare și poate asimila o cantitate uriașă

de cunoștințe fără să se înțeleagă totuși pe sine însuși. Dar suferința te întoarce spre tine însuți. Dacă reușești, atunci acolo, în interiorul tău, se află începutul învățării."

În concluzie, cineva care s-a dedicat voit învățării și dezvoltării spirituale și-a aliniat voința voii lui Dumnezeu. Ceea ce nu înseamnă că acea persoană este conștientă de acest fapt sau că se vede pe sine „în armonie cu ordinea nevăzută a lucrurilor." Se poate chiar considera un agnostic. Totuși, mulți dintre cei care nu-l socotesc pe Dumnezeu puterea superioară la care se raportează pot dovedi că au disponibilitatea de a se supune la ceva care este mai presus de ei — idealurile de iubire, lumină și adevăr. În cele din urmă, toate aceste valori au, desigur, legătură cu Dumnezeu. Convingerea mea este că astfel de oameni, care continuă de-a lungul anilor se se dedice voit învățării și evoluției spirituale, ajung inevitabil în mâinile Dumnezeului celui Viu, iar sufletele lor vor intra în comuniune cu creatorul și învățătorul lor.

Ieșirea din narcisism

Cu toții am auzit despre oameni care sunt atât de fascinați de ei înșiși, încât se întreabă cum ar putea lumea să supraviețuiască în lipsa lor. Însă nu întotdeauna narcisismul ajunge atât de departe. Dar pentru fiecare dintre noi cel mai dificil — și mai important — lucru pe care trebuie să-l învățăm și să-l acceptăm este că lumea nu se învârte în jurul nostru.

Am vorbit mai devreme despre narcisism ca despre o tulburare de gândire. În cartea *In Search of Stones* am scris că motivul pentru care eu și Lily avem numere de telefon secrete și apelăm la sisteme elaborate de securitate este pentru a ne proteja de narcisiști. Cu doisprezece ani în urmă, înainte de a lua aceste decizii, ni se întâmpla frecvent să fim sunați la ora 2 noaptea. Vorbitorul era de obicei un necunoscut care vroia să discute cu mine diferite idei abordate în cărțile mele. „Dar e ora două noaptea", protestam eu. „Da, dar aici în California

e doar 11 dimineața, explica vocea de la capătul firului, și în plus impulsul e mai ieftin la ora asta."

Narcisiștii nu pot sau nu vor să se gândească la alții. Eu cred că toți ne naștem narcisiști. Oamenii sănătoși își depășesc narcisismul natural, dar numai pe măsură ce devin mai conștienți și învață să ia aminte mai mult la ceilalți. O astfel de învățare crește din ea însăși: cu cât mai mult învățăm, cu atât mai conștienți devenim.

Am sugerat deja că primii doi ani de viață sunt o perioadă critică, în care copiii fac un salt uriaș în afara narcisismului infantil. Nu știm de ce oamenii nu pot să-și depășească narcisismul, dar am motive întemeiate să cred că eșecul începe în această perioadă vulnerabilă a vieții, primii doi ani, care sunt un timp al umilinței prin excelență. Este datoria părinților să fie blânzi cu copilul care trece printr-o astfel de umilință, atât cât este omenește posibil. Totuși, nu toți părinții se comportă astfel. Sunt părinți care, în timpul primilor doi ani din viața copilului și pe tot parcursul copilăriei, fac tot ce pot ca să-l umilească pe copil mai mult decât e necesar. Ceva îmi spune că eșecul de a depăși narcisismul își poate avea originea într-o astfel de umilire excesivă.

Senzația mea este că acei copii care au suferit umiliri profunde înclină să se agațe cu disperare de o lume egocentrică. Un motiv ar fi că literalmente se simt ca și cum s-ar agăța de viață. Narcisimul este singurul care oferă un sentiment de siguranță într-o perioadă extrem de agitată. Din moment ce au fost atât de umiliți, eul lor a devenit fragil și ei au început să considere că supraviețuirea lor presupune o perspectivă narcisistă asupra vieții.

Deși facem saltul uriaș în afara narcisismului infantil în primii doi ani de viață, nu înseamnă deloc că este singurul salt sau poate cel din urmă. Într-adevăr, adolescența aduce mai întotdeauna cu sine intensificarea narcisismului — să ne gândim la adolescentul căruia nu-i trece prin cap nici măcar o secundă că poate mai are nevoie de mașină și altcineva din familie. Cu toate acestea, e posibil ca tocmai în adolescență

să facem următorul salt uriaș. În *A World Waiting to Be Born* povestesc un moment de turnură din viața mea, petrecut la intrarea în adolescență.

Într-o dimineață, pe când aveam cincisprezece ani, mă îndreptam spre școală și am zărit un coleg de clasă care se afla la vreo cincizeci de metri depărtare. Venea spre mine și când ne-am apropiat, am sporovăit vreo cinci minute, după care ne-am continuat separat drumul. După încă cincizeci de metri, prin harul lui Dumnezeu, am avut o revelație. Mi-am dat brusc seama că în toate cele zece minute cât îl văzusem și vorbisem, mă gândisem numai și numai la mine. Cu două sau trei minute înainte să ne întâlnim, nu mă gândeam decât ce lucruri deștepte să spun ca să-l impresionez. În timpul celor cinci minte cât am stat împreună, ascultam ce spunea numai ca să pot să-i dau o replică inteligentă. Îl priveam doar ca să observ ce efect aveau vorbele mele asupra lui. Și în cele două sau trei minute care trecuseră de când ne despărțiserăm, singurul meu gând fusese la lucrurile pe care i le-aș mai fi putut spune ca să-l impresionez și mai mult.

Nu îmi păsase nici un pic de colegul meu. Nu mă gândisem dacă era bucuros sau supărat sau ce să-i spun ca să-i fac viața mai ușoară. Nu reprezenta pentru mine mai mult decât o oglindă pentru vanitatea mea și un contrapunct pentru istețimea mea. Prin harul lui Dumnezeu, mi se arătase nu numai cât de egocentric și de absorbit de mine însumi eram, ci și cum voi ajunge la o „maturitate" înfricoșătoare, pustie și și singuratică dacă aveam să continui cu acest tip de conștiență. Așa că la vârsta de cincisprezece ani am început bătălia cu narcisismul.

Dar nu era decât începutul. Narcisismul este tenace, tentaculele sale sunt subtile și pătrund peste tot. Trebuie să le tăiem zi de zi, săptămâni la rând, luni la rând, ani de zile. Iar drumul e presărat cu tot felul de capcane, cum ar fi mândria la gândul că ai ajuns un om smerit. Pe măsură ce conștienta mea a sporit, am învățat în mod firesc să fiu mai puțin narcisist și să arăt empatie față de ceilalți. Dar privind în urmă, am

marele regret de a nu fi demonstrat mai multă empatie față de propriii mei părinți când au fost bătrâni. Numai după ce m-am luptat eu însumi cu bătrânețea mi-am înțeles mai bine părinții, le-am înțeles suferința, și mă simt acum mai apropiat de ei decât oricând.

A învăța cum să-mi depășesc narcisismul a fost preocuparea principală a vieții mele, și privind în urmă, căsătoria a fost cea mai bună școală. În *A World Waiting to Be Born*, scriam că din cauza narcisismului de la începutul relației noastre, nu am realizat decât după doi ani că poate Lily este mai mult decât umbra mea, mai mult decât anexa mea. Tensiunile care au apărut între noi mi-au deschis ochii. Eram mereu iritat pentru că pleca la cumpărături când eu aveam nevoie de ea, și la fel de iritat că stătea pe capul meu când aveam nevoie să fiu singur. Treptat, am început să-mi dau seama că nervozitatea mea era rezultatul unei presupuneri bizare. Presupuneam că Lily ar trebui cumva să fie lângă mine de câte ori aveam nevoie de ea și să lipsească de fiecare dată când prezența ei mă deranja. Mai mult, presupuneam că ea trebuia să știe când să stea și când să lipsească, și mai ales să știe fără ca eu să-i spun. Mi-a luat, cred, încă zece ani până să mă vindec complet de această nebunie.

Dar nu era decât începutul. Unul dintre motivele pentru care căsnicia noastră a supraviețuit este că, în felul nostru, amândoi suntem persoane profund respectuoase. Cu toate acestea, la început politețea noastră era mai degrabă primitivă și ținea mai mult de imaginea proprie decât de orice altceva. Vroiam să ne considerăm oameni de treabă, așa că încercam să fim buni. Să fii bun însemna să fii respectuos, și amândoi știam că regula de aur a politeții era „Fă altora ce ai vrea să-ți facă și ei ție." Așa că ne străduiam să ne purtăm unul cu celălalt așa cum vroiam să fim tratați la rândul nostru. Numai că nu a mers foarte bine; adevărul este că eu și Lily am intrat în căsnicie, ca multe alte cupluri, într-un stadiu de narcisism moderat. Nu eram precum cei care ne sunau la 2 noaptea. Eram excesiv de politicoși — dar nu și foarte înțelepți, pentru că

aveam în minte presupunerea narcisistă că un altul trebuia să se comporte la fel ca noi, ori altfel greșea.

Până la urmă, am învățat că Regula de Aur nu era decât începutul. Pentru a ne dezvolta spiritual trebuia să învățăm să recunoaștem și să respectăm faptul că celălalt este o persoană *diferită*. Adevărata lecție a căsătoriei este aceasta: fă altora ce ai vrea să-ți facă și ei ție dacă ai fi în situația lor unică și specifică. Nu e ușor de învățat. După ce am trecut deja de șaizeci de ani, Lily și cu mine încă mai învățăm și ne simțim câteodată ca niște începători. Învățăm că diferențele dintre noi sunt sarea și piperul căsniciei, dar și *înțelepciunea* ei. Expresia „Două capete sunt mai bune decât unul singur" n-ar avea sens dacă ambele capete ar fi absolut la fel. Deoarece capetele noastre sunt atât de diferite, când le punem de acord — ca în cazul creșterii copiilor, administrării banilor, planificării vacanțelor — rezultatul este invariabil mai înțelept decât dacă numai unul dintre noi ar fi hotărât singur. În consecință, ieșirea din narcisism face posibilă colaborarea, un proces în care oamenii muncesc împreună și cu mintea, și cu mușchii.

Narcisism versus iubire de sine

Ne confruntăm totuși cu un paradox. Deși viața înseamnă mai presus decât orice ieșirea din narcisism, din egocentrismul și din importanța deseori exagerată pe care ne-o dăm, la fel de important este și să învățăm să ne acceptăm valoarea.

Smerenia înseamnă să ne cunoaștem cum suntem cu adevărat. Cred că este crucial să fim realiști cu noi înșine și să ne putem recunoaște atât părțile bune, cât și pe cele rele. Dar nu înseamnă deloc, așa cum trag concluzia unii, că ar trebui să scoatem în evidență mai degrabă părțile negative și să micșorăm sau chiar să disprețuim părțile bune. Și totuși, mulți fac acest lucru, încercând să afișeze o falsă smerenie care poate ajunge până la incapacitatea de a primi un compliment sau de a-ți impune punctul de vedere atunci când e cazul.

În plus, trebuie făcută distincția dintre iubirea de sine (pe care o socotesc întotdeauna bună) și mulțumirea de sine (față de care am de multe ori rezerve). Așa cum scriam în *Din nou pe drumul către tine însuți*, confundăm adesea cele două noțiuni pentru că nu avem un vocabular destul de bogat ca să exprimăm aceste fenomene. Sper că vom găsi până la urmă cuvinte noi, mai adecvate, care să rezolve problema, dar deocamdată rămânem la cele vechi.

De exemplu, sunt momente în care acționăm într-un mod total nepotrivit. Dacă nu recunoaștem că avem un comportament „rău" și nu căutăm modalități de a învăța din greșeli, atunci ne preocupă în primul rând mulțumirea de sine. Pe de altă parte, dacă acționăm dintr-un sentiment de iubire de sine, cel mai sănătos lucru pe care-l putem face ar fi să ne recunoaștem greșelile și să ne pedepsim dacă trebuie — dar în același timp să avem discernământul de a înțelege că un eșec nu ne definește în totalitate ca persoană. Avem nevoie de momente în care să înțelegem că nu suntem perfecți. Astfel de momente sunt cruciale pentru evoluția noastră spirituală, deoarece ne putem iubi pe noi înșine doar dacă suntem în stare să recunoaștem că există o grămadă de lucruri pe care le-am putea îmbunătăți la persoana noastră.

Există deci o diferență între insistența de a ne simți mereu bine așa cum suntem (sentiment narcisist sinonim cu permanenta protecție pe care o generează mulțumirea de sine) și insistența de a ne considera importanți și valoroși (o iubire de sine sănătoasă). Înțelegerea acestei distincții este condiția necesară pentru maturitatea și sănătatea noastră mintală. Pentru a fi oameni buni și sănătoși, trebuie să plătim acest preț care poate părea scump: să ne punem din când în când deoparte mulțumirea de sine și să nu ne simțim bine așa cum suntem. Dar trebuie să fim mereu capabili să ne iubim și să ne apreciem, chiar dacă nu întodeauna ar trebui să fim mulțumiți de noi înșine.

Cu douăzeci de ani în urmă, am consultat un pacient în vârstă de 17 ani, care trăia pe cont propriu de la 14. Avusese

o copilărie chinuitoare și i-am spus la o ședință: „Jack, cea mai mare problemă a ta este că nu te iubești, că nu pui preț pe tine." În aceeași noapte, a trebuit să merg cu mașina de la Connecticut la New York, în mijlocul unei furtuni teribile. Dacă mi-aș fi pierdut concentrarea pentru o secundă, mașina ar fi derapat. Rafale de ploaie măturau autostrada și nu puteam vedea mai nimic, nici măcar marginea drumului sau banda de siguranță. Trebuia să stau cu ochii ațintiți la drum, chiar dacă eram obosit. Și singurul mod de a parcurge cei 150 de kilometri pe furtună a fost să-mi spun tot timpul: „Volkswagenul ăsta duce o încărcătură extrem de prețioasă. Este extrem de important ca încărcătura asta scumpă să ajungă la New York în siguranță." Și așa s-a întâmplat.

Peste trei zile, mă aflam din nou în Connecticut și m-am întâlnit iarăși cu Jack și am aflat că în timpul aceleiași furtuni și el condusese mașina, e drept pe o distanță mai scurtă și fără să fie atât de obosit ca mine. Mașina derapase. Din fericire, nu fusese rănit grav. Nu cred că i se întâmplase asta pentru că avea tendințe sinucigașe —, deși lipsa iubirii de sine poate duce la sinucidere — ci pentru că pur și simplu nu putuse să se convingă de faptul că mașina lui ducea o încărcătură extrem de prețioasă.

Un alt exemplu de acest gen este o femeie pe care am început să o tratez la scurt timp după publicarea cărții *Drumul către tine însuți*. Trebuise să vină din New Jersey până în Connecticut, unde locuiam. Era o femeie care își trăise viața în strânsă legătură cu biserica și chiar se căsătorise cu un cleric. În primul an ne-am întâlnit o dată pe săptămână și nu am ajuns absolut nicăieri. Nu făceam nici un progres. Până când, într-o bună zi, a venit la ședință și primele cuvinte pe care mi le-a spus au fost: „Azi-dimineață, în timp ce veneam cu mașina aici, mi-am dat brusc seama că cel mai mult contează dezvoltarea sufletului." Am izbucnit într-un hohot de râs — de bucurie că în sfârșit pricepuse, dar și gândindu-mă la ironia faptului că eu fusesem sigur că această femeie, care venise să mă vadă penntru că îi plăcuse cartea mea, care era

dispusă să facă săptămânal o călătorie de șase ore ca să mă vadă și care își petrecuse toată viața în biserică, știa deja că cel mai important lucru este sufletul. Dar nu știa, și cred că mulți nu reușesc să înțeleagă, locul central pe care trebuie să îl ocupe sufletul în viața lor. Odată ce a înțeles acest lucru, femeia a făcut un progres fantastic în terapie.

Dacă ne prețuim pe noi înșine, putem crede că merită să facem orice efort pentru noi. Decizia de a urma o terapie pentru a ne debloca și a ne ajuta să progresăm sau de a ne îngădui răgazul de a fi circumspecți în situații pe care le putem controla, toate acestea ne arată cât de mult punem preț pe noi înșine. Și, așa cum scriam în *Drumul către tine însuți,* primul indiciu care ne spune dacă într-adevăr ne considerăm importanți și valoroși este dacă părinții noștri ne-au considerat astfel. Atitudinea lor față de noi în copilărie determină într-o mare măsură opinia pe care o avem despre noi înșine, deoarece acei ani tineri și impresionabili sunt cruciali pentru sentimentul valorii personale.

La optsprezece ani, după ce am scris acea carte, consider, totuși, că am fost nefiresc de pesimist când am descris problema celui care ajunge la maturitate cu o lipsă profundă a valorii personale. Spuneam acolo că e aproape imposibil pentru o astfel de persoană să dezvolte vreodată un sentiment sănătos al valorii. Dar acum știu că sunt cel puțin două căi prin care un număr semnificativ dintre cei care nu au învățat niciodată să se prețuiască atunci când erau copii pot învăța totuși s-o facă. O cale este psihoterapia de durată, în care terapeutul poate, și uneori chiar reușește, să devină un fel de al doilea părinte și să vindece pacientul, arătându-i mereu care îi e valoarea. Cu siguranță, cel mai întâlnit răspuns pe care l-am auzit de la pacienții mei la sfârșitul unui lung și reușit curs de psihoterapie a fost: „Doctore Peck, v-ați purtat cu mine de parcă aș fi mai important decât credeam că sunt."

Mai este o cale: uneori, Dumnezeu pare că intervine direct în viața oamenilor pentru a le spune cât de importanți sunt. Datorită puterii unei astfel de experiențe, cei care au parte de

ea rămân buimăciți și profund impresionați. Deși sunt recunoscători și umili, pun mereu întrebarea „de ce eu?", chiar mulți ani după eveniment, pentru că încă se mai miră ce au făcut ca să merite o astfel de binecuvântare. Este într-adevăr o experiență copleșitoare și plină de har pentru cineva care s-a disprețuit mult timp să primească revelația divină că, de fapt, persoana lui chiar contează.

Deși nu am descris astfel de evenimente în lucrările mele de specialitate, cunosc pacienți și prieteni care își amintesc asemenea schimbări radicale ale sentimentului valorii de sine. Uneori, aceste revelații s-au ivit în contextul unei experiențe de viață teribile, și, pentru unii, chiar atunci când viața însăși le era în pericol — ca în cazul unei femei care a hotărât că ține prea mult la ea ca să mai continue o relație fizică abuzivă. Am scris despre astfel de evenimente în ambele mele romane. În A Bed by the Window, doamna Simonton, în vârstă de șaizeci de ani, administratorul unui azil, primește o astfel de lecție. La fel ca Tish în Purgatoriu, a cărei poveste am relatat-o în cartea *In Heaven as on Earth*; deși ambele povești sunt fictive, ele reflectă persoanele reale pe care le-am întâlnit și care mi-au împărtășit astfel de experiențe.

Despre narcisism, moarte și a învăța să mori

Narcisismul nostru înnăscut este un fenomen extrem de complex, deoarece o parte din el este partea psihologică necesară a instinctului de supraviețuire. Dar narcisismul nestăpânit este principalul precursor al bolii psihospirituale. O viață spirituală sănătoasă înseamnă ieșirea treptată din narcisism. Eșecul acestei tranziții, deși foarte des întâlnit, este și el extrem de distructiv.

Perspectiva morții și desprinderea de planul fizic poate fi unul dintre cei mai puternici stimuli spre o dezvoltare spirituală sănătoasă. Poate chiar cel mai mare. Psihiatrii numesc lezarea orgoliului personal rană narcisistă. Și, pe orice scală a rănilor narcisiste, moartea este cea mai gravă. Tot timpul suferim

mici lovituri narcisiste: un coleg de clasă ne numește „proști", de exemplu; suntem ultimii aleși în echipa de volei; colegii ne refuză; șefii ne critică; suntem concediați; copiii ne resping. În urma acestor răni narcisiste fie ne înrăim, fie evoluăm. Dar moartea este marele dușman. Nimic nu ne amenință atât de mult atașamentul narcisist de noi înșine ca perspectiva de a fi dați uitării.

Este, deci, absolut firesc să ne temem de moarte și de orice ne amintește de ea. Reacțiile noastre față de această temere sunt de două feluri: cele obișnuite și cele inteligente. Reacția obișnuită este să ne scoatem din minte moartea, să nu o mai conștientizăm, să încercăm să nu ne mai gândim la ea. Reacția inteligentă este să o înfruntăm cât mai devreme posibil. Putem, astfel, să înțelegem rapid ceva extrem de simplu: și anume că, atâta timp cât ne putem depăși narcisismul, putem depăși și teama de moarte. Pentru cei care învață acest lucru, perspectiva morții devine un stimul magnific al dezvoltării lor psihologice și spirituale. „De vreme ce oricum mor, se gândesc ei, ce sens are să mai fiu atât de legat de mine însumi, așa mic și neînsemnat cum sunt?" Și, astfel, pornesc în călătoria care duce spre altruism.

Nu este o călătorie ușoară, dar cât de importantă! Cu cât narcisismul, egocentrismul și sentimentul importanței personale scad, cu atât descoperim că ne este mai puțin frică nu numai de moarte, ci și de viață. Și așa învățăm să fim mai iubitori. Nemaifiind împovărați de nevoia de a ne proteja și apăra mereu pe noi înșine, putem să ridicăm privirea și să-i descoperim pe cei din jur. Și, pe măsură ce uităm de noi înșine, ne amintim de Dumnezeu și Îl observăm în amănuntele vieții, începem să trăim un sentiment de fericire constantă, subtilă, pe care n-am mai avut-o înainte.

Marile religii ale lumii ne-au spus întotdeauna că drumul pe care ne depărtăm de narcisism este drumul care duce spre sensul vieții. Mesajul lor central este acesta: învață cum să mori. Budiștii și hindușii vorbesc despre necesitatea detașării de sine; pentru ei, noțiunea de „sine" este o iluzie. Iisus vorbea

în termeni asemănători: „Cine se agață de viață [adică cine rămâne un narcisist] o va pierde; iar cine o va pierde în numele Meu, va găsi adevărata viață."

În cartea sa clasică *On Death and Dying*, Elisabeth Kübler-Ross a fost primul om de știință care a îndrăznit să-i întrebe pe oameni despre experiențele lor în fața morții fizice. A descoperit astfel că moartea presupune cinci stadii emoționale, prin care trecem în următoarea ordine: negare, furie, tocmeală, depresie și, în cele din urmă, acceptare.

În primul stadiu, cel al negării, oamenii spun: „Cred că la laborator mi-au încurcat analizele cu ale altcuiva. Nu poate fi vorba despre mine, nu poate să mi se întâmple mie așa ceva." Dar negarea nu funcționează pentru mult timp și oamenii devin furioși. Sunt furioși pe doctori, pe spital, pe rude, pe Dumnezeu. Când nici furia nu îi mai ajută, încep să se tocmească: „Dacă mă întorc la biserică și încep să mă rog, poate mă vindec de cancer." Sau: „Dacă o să mă port mai frumos cu copiii mei, poate n-o să mai am probleme cu rinichii." Și când nici așa nu obțin nici un rezultat, încep să-și dea seama că totul e pierdut și că, într-adevăr, vor muri. Atunci cad în depresie.

Dacă sunt în stare să reziste în acest stadiu și să suporte „lucrătura" depresiei, cum spun terapeuții, chinul lor își va găsi sfârșitul și ei pot intra în ultimul stadiu, cel al acceptării. Este stadiul unei profunde păci spirituale, al liniștii, și chiar al luminii pentru mulți. Oamenii care acceptă moartea au o lumină interioară. E ca și cum ar fi murit deja și ar fi înviat într-o formă psihospirituală. Este un lucru minunat când îl întâlnești, dar se întâmplă rar. Cei mai mulți oameni nu mor în acest stadiu al acceptării. Mor încă negând, mor furioși, încă tocmindu-se cu viața, sau mor deprimați. Motivul este efectul puternic și greu de suportat al depresiei, pe care când îl simt, cei mai mulți se retrag în negare, furie sau tocmeală.

Stadiile descrise de Kübler-Ross nu urmează întotdeauna neapărat în această ordine dar, cu toate acestea, nu sunt numai general valabile pentru criza emoțională pe care o presupune

moartea, dar (lucru pe care cercetătoarea nu l-a realizat atunci) și pentru diferitele lecții de viață care presupun dezvățare.

Despre dezvățare și flexibilitate

Am scris despre o întâmplare legată de fiica mea, în care dezvățarea mi-a fost necesară pentru propria evoluție. Într-o seară, am hotărât să petrec puținul timp liber pe care-l aveam construind o relație mai apropiată și mai fericită cu fiica mea, care avea atunci paisprezece ani. De câteva săptămâni mă tot ruga să jucăm șah, așa că i-am propus un joc și ea a acceptat bucuroasă. Am pornit un joc egal și provocator. A doua zi, însă, trebuia să meargă la școală, așa că pe la ora nouă m-a rugat să-mi grăbesc mutările, pentru că vroia să se culce. Trebuia să se scoale a doua zi la șase dimineața. Știam că e foarte disciplinată în privința orei de culcare și mi se părea că ar fi trebuit să mai lase deoparte rigiditatea. I-am spus: „Haide, poți să te culci și tu o dată mai târziu. N-ar trebui să începi un joc dacă nu-l poți duce până la capăt. Ne simțim și noi bine."

Am mai jucat încă un sfert de oră, dar observam că devine din ce în ce mai neliniștită. În cele din urmă, m-a rugat: „Te rog, tati, mută mai repede." „Nu, n-am chef, i-am răspuns. Șahul este un joc serios. Dacă vrei să joci bine, trebuie să joci încet. Dacă nu vrei să joci serios, mai bine nu mai joci deloc." Și am continuat să jucăm încă zece minute, ea simțindu-se tot mai nefericită. Deodată a izbucnit în plâns, a strigat că renunță la jocul ăla stupid și a fugit pe scări plângând.

Prima mea recție a fost de negare. Nu se întâmplase nimic grav. Fiica mea era într-o stare mai proastă. În mod sigur nu avea de-a face cu mine. Dar explicația nu a ținut. Adevărul era că seara aceea se transformase exact în opusul celei dorite de mine. Așa că următoarea reacție a fost furia. Am fost furios pe fata mea pentru că e atât de inflexibilă, pentru că nu poate renunța și *ea* la puțin somn ca să dea o șansă relației noastre. Era vina ei. Dar nici explicația asta nu a ținut. Adevărul era că și eu eram rigid în privința orelor de somn. Așa că m-am

gândit să urc la etaj, să bat la ușa ei și să-i spun: „Îmi pare rău, draga mea. Iartă-mă că sunt atât de rigid. Noapte bună." Aveam totuși senzația că încerc să mă tocmesc. Mi-aș cere iertare într-un mod ieftin. În cele din urmă, a început să-mi fie tot mai limpede că făcusem o gafă. Începusem seara cu intenția de a mă simți bine alături de fiica mea. Nouăzeci de minute mai târziu, plângea și era atât de furioasă pe mine, încât abia mai putea să vorbească. Unde greșisem? Eram deprimat.

Din fericire, deși nu vroiam, am rămas la stadiul de depresie și i-am suportat efectul. Am început, astfel, să înțeleg că stricasem seara pentru că lăsasem dorința mea de a câștiga jocul de șah să devină mai importantă decât dorința de a construi o relație cu fiica mea. Eram cu adevărat deprimat. Cum îmi ieșisem așa din fire? Treptat, am început să accept că dorința mea de a câștiga era prea mare și trebuia să mai las din ea. Dar și această mică renunțare părea imposibilă. Dorința de a câștiga mă ajutase toată viața, câștigasem multe lucruri. Cum să joci șah fără să vrei să câștigi? Nu mă simțisem niciodată bine să fac ceva fără entuziasm. Cum aș fi putut juca șah cu elan, dar nu în mod serios? Și totuși, trebuia să schimb ceva, pentru că spiritul meu de competiție și seriozitatea făceau parte dintr-un tipar comportamental specific mie, care ar fi continuat să funcționeze cu unicul rezultat al înstrăinării copiilor față de mine. Și dacă nu eram în stare să modific acest tipar, ar fi urmat alte lacrimi și altă tristețe.

De când am renunțat parțial la dorința mea de a câștiga la jocuri, mica depresie de atunci a fost depășită. Am înfrânt dorința de a câștiga la jocuri cu dorința de a câștiga în relația de părinte. Când eram copil, dorința mea de a câștiga la jocuri m-a ajutat mult. Ca părinte, mi-am dat seama că îmi stătea împotrivă. A trebuit să renunț la ea. Nu-mi lipsește, deși credeam contrariul.

Maturitatea și sănătatea mintală au nevoie de flexibilitate. Trebuie să fim capabili să păstrăm mereu echilibrul între diferitele nevoi, scopuri, datorii și responsabilități care intră în conflict unele cu altele. Esența acestei discipline a echilibrului

este dezvățarea și „renunțarea" la ceva din noi înșine, pentru a putea lua în considerare informații noi. Deși poate părea ciudat să alegi stagnarea în locul flexibilității numai pentru a evita suferința de a ceda ceva din tine, acest lucru este totuși de înțeles, pentru că această renunțare doare. În formele ei majore, renunțarea este cea mai dureroasă experiență umană. Când renunțarea la noi înșine înseamnă renunțarea la anumite trăsături de personalitate, la tipare comportamentale bine stabilite, la ideologii și chiar la un întreg stil de viață, durerea poate fi chinuitoare. Dar aceste forme majore de renunțare sunt necesare dacă vrei să ajungi cât mai departe pe drumul maturității și evoluției spirituale. Ca în orice fel de renunțare, cea mai mare teamă este că rămâi complet golit. Este frica existențială de a fi redus la zero. Dar orice trecere de la un mod de viață la altul înseamnă moartea celui vechi și nașterea unuia nou.

Nu pot sublinia îndeajuns cât de importante sunt aceste stadii ale morții pentru procesul de dezvățare și re-învățare. Cu toții le parcurgem regulat, nu numai ca indivizi, ci și ca grupuri sau chiar ca națiuni întregi. Să ne gândim, de exemplu, la atitudinea Statelor Unite în Vietnam. Când, în 1963 și 1964, au început să se adune dovezi că politica noastră din Vietnam nu dădea roade, care a fost prima reacție a națiunii noastre? Negarea. Totul era în regulă. Nu aveam nevoie decât de câteva trupe speciale în plus și de câteva milioane de dolari. Apoi, în 1966 și 1967, pe măsură ce se acumulau tot mai multe dovezi că politica noastră nu dădea rezultate și avea hibe serioase, care a fost reacția guvernului? Furia. A început ziua evaluării pierderilor. Și My Lai. Și tortura. Și bombardamentele care parcă vroiau să transforme Vietnamul de Nord într-o parcare americană. Prin 1969 și 1970, când exista deja un număr uriaș de dovezi că acțiunile americane din Vietnam erau greșite, am încercat să „negociem" plecarea din Vietnam. S-a trecut la politica de momeli și amenințări: în unele zone am oprit bombardamentele, în altele le-am

început, crezând că, astfel, vom aduce Vietnamul la masa tratativelor. Dar am dat greș în continuare.

Deși la acea vreme unii dintre noi am trecut printr-o depresie majoră din cauza războiului, guvernul i-a făcut pe majoritatea americanilor să creadă că, într-un fel, am avut succes în negocierea retragerii noastre din Vietnam. Nu ne-am negociat însă retragerea din Vietnam. Am fost învinși. Am fugit de-acolo, mai mult de jumătate de milion de oameni. Deoarece nu am reușit, ca națiune, să suportăm impactul depresiei produse de această tragedie, nu sunt prea multe semne că am fi învățat ceva din cele întâmplate. Numai acum, la douăzeci și cinci de ani de la acele evenimente, pare că am fi asimilat efectul acelei depresii și am ajuns la un dram de umilință în relațiile internaționale.

De multe ori trebuie să ne golim de deprinderile vechi pentru a învăța ceva nou. E un proces care poate fi individual, dar și colectiv. În cartea *The Different Drum* îl descriu pe larg ca pe un proces de „golire", care este una dintre etapele formării unei comunități. Scriam acolo că un grup care parcurge această etapă a „golirii" — etapa critică a învățării — pare, pentru cei din jur, un organism care trece prin chinurile morții. E o perioadă teribil de dureroasă. Este și perioada când grupul se dedică învățării — ceea ce înseamnă că se dedică și dezvățării de lucrurile învechite, nefuncționale, simple obstacole inutile.

De câte ori suferim individual sau colectiv, simțim că suferința nu mai are sfârșit. Dar ciclul vieții lasă întotdeauna loc pentru reînnoire. Speranța este fundamentul renașterii care urmează morții și schimbării. Parcurs până la capăt, stadiul depresiei este urmat, inevitabil, de cel al acceptării. Odată m-a întrebat cineva din public dacă și căsniciile pe termen lung trec prin aceste etape și am răspuns că, într-adevăr, așa se întâmplă. La început, pe măsură ce diferențele dintre parteneri ies la suprafață, primul impuls este să negăm aceste diferențe și să negăm că nu mai iubim. Când nu mai putem nega aceste lucruri, ne înfuriem pe partener că este diferit de noi. Când nici așa nu ajungem nicăieri și nici partenerul nu se

schimbă, încercăm într-un fel sau altul să ne tocmim — „Eu mă schimb în privința asta dacă tu te schimbi în privința cealaltă." Când nici așa nu merge, înclinăm să cădem în depresie și căsnicia pare foarte nesigură.

Dar, dacă reușim să ne menținem la acest stadiu — adesea pentru perioade lungi de timp, de pildă, aproape douăzeci de ani în cazul meu și al lui Lily —, putem învăța în cele din urmă să ne acceptăm partenerul și să ajungem la o relație care este mai presus de iubirea romantică, aproape încununată de glorie, așa cum a fost și pentru mine și Lily . Dar mulți par să creadă că o căsnicie care trece prin aceste etape nu este de fapt una reușită, ca și cum relațiile pe termen lung trebuie să fie complet lipsite de furtuni. De fapt, aceasta este una din primele iluzii pe care trebuie să le depășim. Îmi amintesc de o femeie care mi-a spus: „Scotty, mi-a plăcut foarte mult *In Search of Stones*, dar e o carte tristă." Nu eram sigur ce vrea să spună prin „tristă", dar mi-am închipuit că o considera așa pentru că femeia credea că o căsnicie n-ar trebui să treacă prin atâtea impasuri, așa cum scriam eu acolo. Cred totuși că *In Search of Stones* este, în cele din urmă o carte despre triumf. În ciuda tuturor suișurilor și coborâșurilor prin care am trecut eu și Lily — moartea iluziilor, precum și renașterea permanentă a încrederii și acceptării — acestea ne-au ajutat să atingem un grad de înțelegere reciprocă mai mare decât ne-am fi putut imagina.

Așadar, moartea este urmată de renaștere, care, la început, poate fi la fel de dureroasă ca moartea. În capitolul 1 am povestit cum mulți dintre pacienții mei au trecut printr-o „depresie terapeutică" — în timpul căreia stilul vechi de viață nu mai putea fi continuat, iar calea nouă care se deschidea în fața lor părea îngrozitor de dificilă; atunci când nu se mai puteau întoarce, dar nici înainte nu vroiau să mai meargă, pentru că noua cale li se părea prea riscantă. Descriu acest risc în *A Bed by the Window*, unde, în cursul terapiei, Heather ia decizia teribilă de a renunța de tot la „vechile obiceiuri", adică la modurile inflexibile de a se raporta la bărbați, și de a experimenta

„obiceiuri noi". Aceste două procese nu pot fi separate, dar experiența unui obicei este la fel de înfricoșătoare ca renunțarea la unul vechi. Chiar dacă un obicei vechi este vădit ineficient, putem totuși să ne simțim bine cu el, pare că ni se potrivește ca o mănușă. Obiceiul cel nou — care ne poate cere să facem lucrurile total diferit față de cum eram obișnuiți, de cum ne-au învățat părinții sau o întreagă cultură — poate părea incredibil de periculos. Dar învățarea este o aventură. Într-o anumită măsură, trebuie să ne atragă, pentru că e o aventură în necunoscut, Dacă știm întotdeauna unde mergem, cum ajungem și ce vom vedea sau trăi pe drum, aventura a dispărut. Este omenesc — și inteligent — să te temi de necunoscut, să fii puțin speriat când pleci într-o aventură. Dar numai din aventuri învățăm ceva semnificativ, pentru că ne expunem la tot ceea ce e nou și neașteptat.

Aventura învățării

Psihoterapia este, de multe ori, una dintre cele mai mari aventuri din lume. Pe o femeie pe care o voi numi Tammy, lupta cu o depresie care amenința să-i curme viața pe la douăzeci și ceva de ani a determinat-o să caute ajutor. Originea depresiei și dinamica acestui caz au fost un exemplu clasic de individ care trăiește sub iluzia perfecționismului. În cea mai mare parte a vieții ei, Tammy își crease, fără să-și dea seama, standarde nerealiste de viață pe care și le impunea și la care încerca să se ridice, crezând că asta se așteaptă de la ea.

Sămânța perfecționismului fusese săditâ de mult — și se dovedea mult prea scumpă. Așa cum se întâmplă de obicei cu acest tip de pacienți, Tammy crescuse într-o familie de alcoolici. Copil fiind, fusese obligată să preia responsabilități de adult din pricina absenței emoționale a mamei ei, care suferea de depresie și avea probleme serioase cu băutura, și din pricina tatălui, mai mult absent. În încercarea de a face față situației, i s-a cerut să ajute la creșterea fraților ei mai mici. Ceea ce a însemnat, desigur, că nu a avut viață personală în

timpul școlii generale și în primii ani de liceu. Din cauza situației tulburi de acasă, școala a devenit locul unde Tammy se simțea extrem de competentă. Școala a fost și locul unde era tratată ca un copil și unde nu trebuia să aibă grijă de nimeni. A obținut rezultate școlare de excepție; în cele din urmă, a ajuns prima din familia ei care a absolvit o facultate.

Deși nimeni nu-i spusese acest lucru, Tammy presupunea că viața trăită după standarde perfecționiste cerea ca ea să fie cea mai bună. I se părea că familia aștepta de la ea nu numai să fie cea mai bună, ci să fie întotdeauna astfel. Era un standard de viață mult prea stresant, în multe feluri chiar opresiv. Undeva, în adâncul ei, Tammy știa că nu poate atinge acele standarde de perfecțiune. Dar, încercând să-și mențină iluzia, i s-a părut la fel de greu să-și recunoască limitele. Presiunea interioară și exterioară a dus, până la urmă, nu numai la simptome fizice ale extenuării, ci și la o anxietate de durată. La un moment dat, s-a gândit la sinucidere, deși nu și-a dus niciodată gândul până la capăt.

În timpul terapiei, a învățat că originea depresiei ei era încercarea de a trăi la standarde prea ridicate, precum și lipsa unei identități autentice. Deși la suprafață părea sigură și independentă, imaginea ei despre sine se concentra în primul rând pe ceea ce gândeau sau așteptau de la ea cei din jur.

La început, cea mai mare parte din discuțiile cu Tammy din timpul tratamentului se învârteau în jurul percepției sale că este o victimă. S-a plâns la nesfârșit despre ce i-au făcut ceilalți și ce nu i-au făcut. După câteva luni, în care am întors subiectul pe toate părțile, a început, în sfârșit, să se gândească ce rol a jucat ea în acest proces de victimizare. A fost un moment de cotitură dramatică. Și-a dat seama că, la urma urmei, putea să aleagă. Totodată, a hotărât să-și recunoască limitele, deși ceilalți vroiau în continuare să o țină pe un piedestal, pentru că fusese prima din familie care mersese la facultate. Pe măsură ce nu mai vorbea despre „ei", ci despre „eu", începea să-și recunoască propriile sentimente și să trăiască sentimentul unei puteri personale pe care nu-l cunoscuse

până atunci. O dată a recunoscut, deși îi era foarte greu, că un fost prieten profitase de bunătatea ei nu numai pentru că era un ticălos, ci mai ales pentru că ea oferea mult mai mult decât primea în această relație.

Pe măsură ce Tammy descoperea tot mai mult modurile în care fusese obișnuită din copilărie să preia rolul de salvator și martir al familiei, i-a devenit limpede că imaginea pe care o avea despre sine la maturitate o construise pornind de la acest rol. Încă și mai surprinzătoare — și umilitoare — a fost descoperirea că, într-un fel, îi plăcea această victimizare. Îi creștea inima la gândul că era salvatoarea familiei și prietena care încerca tot timpul să fie „bună". Însă prețul plătit era prea mare.

Privind în urmă, Tammy a putut să-și dea seama că, cel puțin pasiv, consimțise la situația grea în care se afla. Apoi a înțeles că fusese folosită și a devenit furioasă pe familie, prieteni și foști iubiți pentru toate prețurile lor. Lucrurile erau însă cu atât mai complicate cu cât ea se simțea din când în când vinovată: la urma urmei, problemele ei păreau minore și irelevante în comparație cu sărăcia și lipsa de educație din familie. Nici măcar iubiții ei de până atunci nu realizaseră atâtea în viață ca ea.

Pe măsură ce procesul vindecării continua, Tammy a hotărât să-și redefinească într-un mod realist așteptările de la propria persoană. „Am ajuns să înțeleg că greșelile mă făceau mai umană, și nu dezgustătoare. Am învățat că a nu fi perfect nu înseamnă că ești total imperfect. Nu e o chestiune în alb și negru, ci una cu multe nuanțe intermediare. Știu că pot fi acceptată chiar și atunci când fac greșeli. Pot să pun preț în continuare pe mine, cu bune și cu rele", mi-a spus și a râs ușor.

Pe cât de umilitoare au fost lucrurile „rele" pe care le aflase despre ea, pe atât de surprinzătoare și înălțătoare au fost lucrurile „bune" pe care le-a descoperit despre ea însăși în cadrul terapiei. Cel puțin, pe măsură ce pretențiile perfecționismului au mai slăbit, Tammy nu s-a mai judecat atât de dur și de strict. A avut o experiență de descărcare a unei trăiri refulate la un moment dat când, rugată de mine să se descrie

cum era în copilărie, a plâns de mila copilului care a fost. A învățat să se aprecieze pentru că supraviețuise unei copilării dificile și pentru că reușise în viață în ciuda acestei copilării.

O descoperire încă și mai mare a venit când a înțeles că setea ei nesănătoasă de a fi mereu perfectă îi întunecase nevoia de afecțiune și ajutor. „Poate că nu a fost numai vina familiei și a prietenilor că nu m-au ajutat. Poate că nu i-am lăsat să mă ajute deoarece păream să fiu cea mai bună", mi-a spus. Așa că și-a propus să ceară periodic ajutor de la ceilalți și să accepte să-l primească, de vreme ce era obișnuită numai să dea. Într-o zi mi-a povestit încântată cum cineva i-a spus că este drăguță și deșteaptă, iar ea i-a răspuns cochetă „mulțumesc", fără să mai încerce să refuze complimentul cu mii de motive.

Deși pornise terapia când simțise că nu mai avea de ales — „Eram pierdută, terminată", îmi spunea — Tammy a descoperit pe parcurs că totul îi făcea bine, era chiar un fel de renaștere spirituală pentru ea. „Pe măsură ce am devenit conștientă de propriile limite, nu mi-am mai impus standarde așa de înalte pentru viața de zi cu zi. Mă simt acum mai capabilă să dau tot ce e mai bun în mine pentru lucrurile cu adevărat importante și să-i las pe ceilalți să-și rezolve singuri treburile, fără să mă mai simt responsabilă pentru întreaga lume, mi-a spus. Mi se pare incredibil când mă gândesc cât de arogantă am fost crezând că nimic nu iese bine decât dacă mă implic eu. Acum am învățat să stau mai retrasă și să nu mai simt că trebuie să am grijă de toți și de toate. E o eliberare. În sensul cel mai propriu, simt că mi-am recăpătat umanitatea, oricât de ciudat ar suna."

The Spirituality of Imperfection de Ernst Kurtz și Katherine Ketcham vorbește direct despre astfel de reveniri din perfecționism. Persoanele de acest gen, puse față în față cu limitele lor, devin mai conștiente din punct de vedere spiritual — dacă sunt deschise și acceptă umilința de a se mărturisi și de a fi mai realiste.

Uneori e greu să deosebești ce îi face pe unii să înceapă aventura propusă de psihoterapie: curajul sau disperarea celui ajuns la fundul prăpastiei. Îmi amintesc de spusele celui mai

mare învățător pe care îl știu după Iisus: Jalal ad-Din ar-Rumi, un mistic musulman din secolul XIII. Rumi spunea: „Organele evoluează ca răspuns la nevoile noastre. Să ne sporim, așadar, nevoile." Cred, deci, că acceptarea nevoilor noastre este, în sine, un act de curaj. Chiar și atunci când nevoia sau sentimentul de disperare par motivația esențială, e totuși nevoie de curaj ca să începi o terapie, pentru că e un pas în necunoscut. Te expui unui terapeut și nu ai nici o idee despre provocările la care vei fi supus. Nimeni nu știe ce va afla despre sine însuși, dar toți sunt, în general, siguri că vor descoperi și „lucruri rele". Din experiența mea cu pacienții, este adevărat că pe parcursul terapiei toți află „lucruri rele" la care nu se așteptau, dar este la fel de adevărat și că aproape întotdeauna învață „lucruri bune" despre ei înșiși la fel de neașteptate.

Ceea ce nu încetează să mă mire întotdeauna este cât de puțini oameni înțeleg ce este curajul. Majoritatea crede că înseamnă absența fricii. Absența fricii nu este curaj, ci un fel de vătămare a creierului. Curajul înseamnă capacitatea de a merge mai departe în ciuda fricii sau a suferinței. Descoperi, astfel, că înfrângerea fricii nu numai că te face mai puternic, ci este și un pas înainte către maturitate.

Când am scris *Drumul către tine însuți,* nu am dat nicăieri o definție a maturității, dar am descris în carte mai mulți oameni imaturi. Ceea ce mi se pare a caracteriza persoanele imature este că se plâng tot timpul că viața nu se ridică la înălțimea așteptărilor lor. Pe de altă parte, ce îi caracterizează pe puținii care sunt cu adevărat maturi este că socotesc că e de datoria lor, sau chiar șansa lor, să facă față cerințelor vieții. Într-adevăr, când înțelegem că tot ce ni se întâmplă e făcut să ne învețe lucrurile pe care trebuie să le știm în această călătorie a vieții, atunci începem să vedem viața dintr-o perspectivă total diferită.

Este, categoric, nevoie de o perspectivă unică și matură pentru a înfrunta cea mai importantă aventură a vieții. Nu știu decât o singură aventură care este mai mare decât angajarea serioasă în psihoterapie: aventura finală a morții. Indiferent de credința noastră, nu știm cu certitudine unde și cum ne

vom găsi când aventura morții va lua sfârșit. Cu adevărat, e un salt în necunoscut!

De vreme ce moartea este cea mai mare aventură a vieții, nu e o întâmplare că reprezintă nu numai ultima, dar și cea mai mare șansă de a învăța. Ca psihoterapeut, am descoperit că cea mai mare împlinire profesională a mea a fost să lucrez cu pacienții aflați pe moarte. Poate părea paradoxal până când realizezi că muribunzii pot fi mai conștienți că nu mai au mult timp la dispoziție. Nu spun „pot fi" la întâmplare: conștientizarea este o alegere. După cum am mai arătat, majoritatea aleg să-și nege moartea și, astfel, își interzic această lecție. Dar când aleg să accepte că sunt pe moarte, că mai au atât de puțin timp la dispoziție, fac cele mai extraordinare salturi de cunoaștere și maturizare spirituală în cele câteva zile sau săptămâni cât mai au de trăit. Cu toții am auzit povești despre mărturisiri și convertiri făcute pe patul morții, despre cazuri dramatice de pocăință, iertare și împăcare. Auzim astfel de povești pentru că sunt adevărate. Pe patul de moarte poate fi ceasul gloriei noastre.

Subiectul acesta este atât de important, încât îl voi relua în următorul capitol, „Alegerile personale în viață". Să spunem aici doar că pot alege să moară corect numai cei care au ales să învețe, cei pentru care învățarea a ajuns să fie esențială în viață — la fel de esențială ca a avea un acoperiș deasupra capului. A alege să mori corect este parte integrantă a alegerii de a învăța cum să trăiești corect.

Valori și opțiuni în procesul de învățare

Există trei factori care joacă rolul central în procesul de învățare: atitudinea, temperamentul și valorile. Deși în strânsă relație unii cu alții, atât timp cât pot fi izolați, fiecare dintre ei este valoros și reprezintă o componentă separată a învățării.

Atitudinea este o dispoziție dobândită sau o abordare generală a lucrurilor, deci afectează, fără îndoială, capacitatea de învățare. Ateul are o anume „atitudine" față de religie care

îi afectează perceperea lucrurilor. Un alcoolic cu o spoială de credință poate avea, totuși, o atitudine negativă față de Alcoolicii Anonimi[9], pentru că noțiunea de a „fi lipsit de putere" este anatema pentru el.

E greu de spus în ce măsură o anumită atitudine este dobândită sau înnăscută, dar sunt motive întemeiate să credem că mediul are un efect important asupra ei. Toată lumea are o problemă de „atitudine" în acele domenii în care nu gândește corect sau este preponderent negativ. Tindem să învățăm mai bine în acele domenii față de care avem o atitudine pozitivă. De exemplu, cu cât ești mai speriat — atunci când simți că trebuie să te protejezi tot timpul —, cu atât mai puțin probabil este să fii deschis pentru învățare față de un subiect sau o experiență aparte. Astfel, învățarea presupune conștientizarea propriilor atitudini și punerea lor la îndoială. Bineînțeles că nu putem face acest lucru tot timpul. Dar, așa cum pacientul își face timp pentru terapie, și noi trebuie să ne facem timp să ne examinăm atitudinile, să reflectăm asupra lor fără reținere, într-o atmosferă calmă, de siguranță.

Temperamentul se referă la partea biologică a personalității noastre. Este determinat genetic. De aceea, chiar și în cazul copiilor mici, părinții și cei care, în general, petrec timp mai mult cu ei pot prevedea cu destulă exactitate cum va reacționa un copil în anumite situații. Dacă temperamentele sunt stabilite definitiv până la o anumită vârstă sau dacă sunt date de la naștere e încă o chestiune controversată.

Valorile sunt acele calități pe care le considerăm importante. Iar cele pe care le socotim mai importante decât altele ne influențează alegerile în viață. Deoarece nu putem învăța tot ce poate fi cunoscut, suntem puși mereu în fața problemei de a alege în funcție de valorile pe care le avem. În consecință, toată viața trebuie să alegem ce învățăm — dacă am

---

[9] Alcoolicii Anonimi este o organizație de întrajutorare înființată în Statele Unite în 1935 pentru persoanele care vor să renunțe la dependența de alcool. *(N. tr.)*

decis să învățăm, desigur. Așa cum spunea musulmanul sufist Idries Shah (și aici îl parafrazez), „Nu e suficient să înveți. Mai întâi trebuie să hotărăști ce să înveți și ce să nu înveți. Când să înveți și când să nu înveți. Cu cine să înveți și de la cine să nu înveți."

Acestea sunt adevărate nu numai în legătură cu învățătura de la școală, ci și cu toate experiențele de viață și cu toate momentele în care trebuie să decidem cărui lucru îi acordăm timpul și atenția. Idries Shah se referea, în parte, la problema priorităților, și, când mă rog, cel mai mult timp îl acord ordonării priorităților. Unele dintre ele țin de ce anume să studiez și ce să nu studiez. Dar, probabil, cea mai importantă alegere a mea a fost cea a stabilirii valorilor personale. De pildă, valoarea integrității a ajuns să fie una dintre primele pe lista mea de priorități. Din cartea *Drumul către tine însuți* se poate vedea că alte două valori fundamentale pentru mine sunt devotamentul față de realitate sau adevăr și acceptarea responsabilității care decurge de aici. Esențială pentru acest aspect al acceptării responsabilității a fost decizia de a accepta suferința pe care o presupune învățarea.

Devotamentul față de adevăr face parte din formația mea de om de știință. Ceea ce numim metodă științifică nu este altceva decât o serie de convenții și procedee adoptate de-a lungul secolelor pentru a combate tendința pur omenească de a ne înșela singuri. Practicăm această metodă din devotament pentru ceva mai înalt decât intelectul nostru sau confortul nostru emoțional: adevărul. Știința este, deci, o activitate subordonată unei puteri superioare (cu excepția cazurilor când orgoliul omului de știință obstrucționează căutarea adevărului). Deoarece cred că Dumnezeu este întruchiparea însăși a puterii noastre superioare — Dumnezeu este lumină, Dumnezeu este iubire, Dumnezeu este adevărul — tot ce se află în căutarea acestor valori este sfânt. Așadar știința, abordată așa cum trebuie, deși nu poate răspunde la toate întrebările, este o activitate sfântă.

Cartea *A Question of Values* a lui Hunter Lewis demonstrează că oamenii iau decizii și interpretează lumea pe baza unor valori foarte diferite. Autorul enumeră experiența, știința, rațiunea, autoritatea și intuiția. Lewis nu precizează când anume alegem aceste valori fundamentale. Poate nici nu este o chestiune de alegere, ci e ceva genetic. În orice caz, dacă este o alegere, pare să fie făcută inconștient și pasiv în copilărie. Cu toate acestea, stă în puterea noastră ca la maturitate să ne reevaluăm continuu valorile și prioritățile.

Ca gânditor empiric, valoarea mea primordială este experiența, pe care o consider calea cea mai bună către cunoaștere și înțelegere. Dar Lewis continuă să vorbească despre „sisteme hibride de valori", și aici stă, cred eu, valoarea cărții. Dacă reușim să conștientizăm valorile fundamentale, atunci la maturitate putem începe să cultivăm deliberat și alte valori. De exemplu, „autoritatea Sfintei Scripturi" nu era o valoare importantă pentru mine în timpul copilăriei. Nici astăzi nu socotesc autoritatea Scripturilor „perfectă", dar îmi face o plăcere deosebită să le studiez, să le învăț și să le folosesc. Tot la maturitate am ales conștient să învăț de la Lily calitățile intuitive, pe care nu le aveam când eram tânăr. Așa cum susțin cu tărie folosirea ambelor emisfere ale creierului, de vreme ce există mai multe căi de a învăța, tot așa susțin raportarea la valori multiple prin dezvoltarea unui sistem hibrid de valori, cât mai complex cu putință.

Ne întoarcem, astfel, la problema integralității, a totalității. Spre deosebire de copii, adulții pot practica integritatea în urma unei alegeri conștiente. Unii descoperă că se pricep să învețe informații noi (o înclinație, de obicei, masculină), iar alții au mai multe calități relaționale (o înclinație, de obicei, feminină). Când ne pricepem la ceva mai mult decât la altceva, tindem să evităm partea mai dificilă la care nu suntem atât de buni sau să neglijăm aspecte ale propriei persoane pe care le socotim stânjenitoare pentru că sunt nefamiliare sau par amenințătoare. Mulți bărbați tind să se delimiteze de

partea lor feminină și multe femei tind să evite exercitarea calităților lor masculine.

Pentru a deprinde totalitatea, trebuie să fim deschiși față de androginie, să putem îmbrățișa în același timp dimensiunea masculină și feminină. Suntem chemați să fim oameni totali. Cuvintele englezești „health" (sănătate), „wholeness" (totalitate) și „holiness" (sfințenie) au toate aceeași rădăcină. Este datoria noastră psihologică și spirituală — mai ales în a doua parte a vieții — să lucrăm pentru a ajunge la deplinătatea potențialului nostru de oameni, pentru a da ce e mai bun în noi. A deveni totali înseamnă să ne folosim talentele latente, învățate sau dezvoltate, dar de obicei numai prin multă practică și acceptând cu maturitate umilința de a ne îmbunătăți părțile slabe.

Am povestit experiența mea de jucător de tenis. Devenisem chiar un jucător de tenis onorabil în adolescență. Aveam un serviciu destul de bun și, deși reverul era foarte slab, aveam o lovitură de dreapta extraordinar de puternică. Atunci am început să-mi fac o obișnuință din a folosi cât mai puțin reverul. Stăteam în stânga terenului și dădeam cât mai multe lovituri posibile de dreapta. În felul acesta eram în stare să înfrâng 95 la sută din concurenți. Singura problemă era restul de 5 la sută. Aceștia îmi depistau imediat punctul slab și îmi trimiteau mingi la rever, împingându-mă astfel tot mai spre stânga, apoi loveau de-a lungul terenului, acolo unde nu puteam să ajung cu lovitura mea de dreapta, și mă scoteau din joc. La 32 de ani mi-am dat seama că dacă vroiam vreodată să ajung la deplinătatea potențialului meu de jucător de tenis — să dau tot ce am mai bun — trebuia să-mi îmbunătățesc reverul. A fost o lecție de umilință. Însemna că trebuia să fac ceva ce îmi era total nefiresc: să stau în dreapta terenului și să lovesc ori de câte ori pot cu reverul. Însemna să pierd de multe ori în fața unor jucători mai slabi. Și însemna că spectatorii care veniseră special să mă vadă jucând tenis mă vor privi cum dau mingi în fileu sau în afara terenului. Dar după trei luni aveam deja primul rever onorabil din viața mea și astfel, cu un joc total, am devenit cel mai bun jucător de tenis

din mica mea comunitate. Moment în care m-am apucat de golf. A fost, cu adevărat, o lecție de umilință.

Pentru mine, golful este atât de umilitor, încât nu pot nici să joc, nici să mă bucur de el dacă nu îl privesc ca pe o șansă de a învăța. Am învățat, de fapt, extraordinar de mult despre mine însumi, de pildă cât de îngrozitor este perfecționismul meu și cât de mult mă urăsc când nu reușesc să fiu perfect. Cu ajutorul golfului mă vindec treptat de perfecționism și multe alte imperfecțiuni. Și nu cred că există o cale mai sănătoasă sau mai importantă de a deveni persoane totale decât îmbunătățindu-ne părțile slabe.

Învățarea cu ajutorul modelelor

Relațiile noastre cu ceilalți — și prilejul de a învăța de la ei — pot reprezenta unul dintre darurile vieții. Modelele sunt o binecuvântare, pentru că ne ajută să nu o luăm de fiecare dată de la capăt când învățăm. Dacă suntem buni ascultători și observatori, putem evita unele capcane în care au căzut alții înaintea noastră. Dar trebuie să avem multă înțelepciune când alegem pe cine să urmăm, pentru că modelele pot fi nocive uneori. În copilărie, modelele noastre fundamentale sunt părinții, și cu bune, și cu rele. La maturitate, avem șansa să ne alegem singuri modelele. Putem nu numai să decidem ce modele pozitive urmăm, dar și să folosim modelele negative într-un mod adecvat, ca exemple legate de ceea ce nu trebuie să facem.

Am învățat foarte mult de la un model negativ pe care l-am avut în primii mei ani de carieră. Îl voi numi aici doctorul Bumbles. Doctorul Bumbles era psihiatru-șef și era un om destul de drăguț. Dar toate instinctele lui psihiatrice erau greșite. Pe vremea aceea eram rezident, și primele două luni au fost teribil de confuze pentru mine, până când mi-am dat seama că doctorul Bumbles greșea în mod regulat. Îndată ce am descoperit acest lucru, a devenit un model negativ extrem de folositor pentru mine — un exemplu de ce nu trebuia să fac.

De obieci, puteam spune ce e bine să fac comparând deciziile mele profesionale cu cele ale doctorului Bumbles. Dacă mă duceam la el și spuneam: „Știți, omul ăsta are diagnostic de schizofrenie și cam arată a schizofrenic, dar nu se poartă chiar ca un schizofrenic...", iar doctorul Bumbles îmi răspundea: „A, e clar un caz clasic de schizofrenie", știam că aveam dreptate când mă îndoiam de diagnostic. Sau dacă spuneam: „Acest pacient nu pare schizofrenic, dar mă întreb dacă nu cumva este din cauza felului în care se poartă", iar doctorul Bumbles replica: „Fără îndoială, nu este schizofrenic", știam că aveam dreptate când suspectam pacientul de schizofrenie.

Când învățăm de la alții, trebuie, deci, să percepem cu finețe nuanțele care ne permit să deosebim profesorii buni de cei răi. Deoarece nu fac astfel de distincții, mulți oameni ajung la nevroze din cauza modelelor negative pe care le-au avut, simțind imperativ nevoia să se poarte ca părinții lor sau ca alți adulți influenți pe care i-au cunoscut. De la pacienți mai în vârstă, de exemplu, am învățat foarte mult despre ceea ce *nu* îmi doresc pentru mine. Una dintre cele mai triste situații din viață sunt pentru mine persoanele în vârstă care încearcă să-și trăiască viața ca de obicei și să-și controleze afacerile, deși nu mai sunt de mult competenți în astfel de privințe. De cele mai multe ori, astfel de oameni nu s-au pregătit în nici un fel pentru bătrânețe sau pentru moarte. Au ajuns să se blocheze. Mulți continuă să încerce să-și întrețină casa fără ajutor prea mult din afară. Au hârtii și documente împrăștiate peste tot prin casă, iar afacerile merg prost.

Aproape paradoxal, tocmai pe acești pacienți care refuzau să predea ștafeta i-am trimis de multe ori în azile, chiar împotriva voinței lor. A fost extrem de dureros. Dacă ar fi fost dispuși să stea deoparte și să învețe să-i lase pe alții să-i ajute, și-ar fi putut petrece ultimii ani de viață acasă. Dar tocmai pentru că refuzau să învețe să renunțe la control, viața lor a devenit un dezastru. Împreună cu familiile lor, a trebuit să le smulg puterea din mâini și să-i plasez în instituții unde alții aveau grijă de ei, fie că le plăcea, fie că nu.

De la aceste sărmane suflete am învățat să mă rog aproape în fiecare zi ca atunci când îmi va veni vremea, să fiu mai bine pregătit și să fiu în stare să renunț la lucrurile la care va fi nevoie. De fapt, am început deja să învăț. Mă tem doar să nu mă opresc din învățat.

Învățarea în grup

A continua să înveți este o chestiune extrem de importantă nu numai pentru indivizi, ci și pentru grupuri. Am vorbit despre „golirea" pe care o presupune învățarea în grup și despre chinurile morții prin care trec grupuri întregi în procesul de „dezvățare". E un fenomen la care am fost de multe ori martor. În ultimii doisprezece ani, cea mai mare aventură din cariera mea — și cea mai mare oportunitate de a învăța — am trăit-o lucrând în cadrul Fundației pentru Promovarea Comunității (Foundation of Community Encouragement — FCE). Misiunea FCE este să ne învețe principiile comunității, adică principiile comunicării sănătoase în cadrul unui grup și între două grupuri. FCE învață grupurile să fie sănătoase și „totale" — chiar „sfinte".

Când grupurile sunt sănătoase, membrii acestora se găsesc într-un mediu în care pot învăța mai mult și mai eficient — despre ei și despre ceilalți — decât în alte părți. Grupul însuși învață. Deși e nevoie de un efort mai mare, inclusiv de dezvățare, un grup poate ajunge la o conștiință de sine mai profundă decât cea a membrilor săi laolaltă. Astfel de grupuri pot deveni organe de decizie extraordinar de eficiente.

Deoarece grupurile sănătoase pot fi extraordinar de productive în abordarea unor chestiuni deosebit de complexe, FCE lucrează tot mai mult în domeniul afacerilor și în cadrul altor organizații. Am învățat să construim comunități temporare în astfel de organizatii pentru a lua decizii în grup. Și am învățat să facem acest lucru foarte bine. Ne străduim acum să învățăm cum să ajutăm aceste organizații să-și dezvolte propria capacitate de a menține aceste structuri de comunitate și *după*

intervenția FCE — pentru a fi ceea ce numim o comunitate care se poate susține singură, astfel încât luarea deciziilor și funcționarea grupului să continue în mod regulat.

Munca noastră în cadrul FCE se aseamănă cu cea a lui Peter Senge de la Centrul de Învățare Organizațională al Institutului de Tehnologie din Massachusetts. În cartea sa *The Fifth Discipline*, Senge a lansat termenul de *organizații în care se învață* (în limba engleză: *„learning organization"*[10]), sinonim cu ceea ce FCE numește comunitate care se poate susține singură . O organizație de acest tip trebuie să fie o comunitate. Problema cheie este, totuși, cea a învățării continue. Este relativ ușor să ajuți o organizație să învețe pe o perioadă determinată de timp, atunci când se confruntă cu o criză. Nu este însă la fel de ușor să o faci să învețe continuu. Credem că grupurile pot începe să aibă o nouă perspectivă asupra învățării dacă o percep ca pe o oportunitate de dezvoltare individuală și colectivă, și nu numai ca pe o povară pe care nu o poți evita, cum ar fi înscrierea obligatorie în fiecare an școlar. Am început să întrezărim cum să învățăm organizațiile acest lucru, dar suntem abia la început. Domeniul rămâne o provocare.

Există motive întemeiate de a crede că problema sănătății grupurilor este chiar mai semnificativă decât cea a sănătății individului. Așa cum indivizii trebuie să continue să învețe pentru a putea supraviețui, la fel trebuie să facă instituțiile și organizațiile. Supraviețuirea civilizației noastre poate depinde de la fel de bine de capacitatea instituțiilor de a evolua în comunități autonome și de a deveni apoi organizații în care se învață în mod continuu.

[10] Termen care s-a încetățenit ca atare în limbajul economic. (*N. tr.*)

Partea a II-a

În luptă cu complexitatea vieții de zi cu zi

CAPITOLUL 4

Alegeri de viață personale

O parte din complexitatea vieții vine din faptul că suntem în același timp indivizi, membri ai unei familii și organizații de muncă și membri ai societății. Într-adevăr, aceste categorii nu pot fi separate decât în mod arbitrar. Dar, uneori, astfel de distincții arbitrare sunt necesare pentru a putea discuta detaliat și în profunzime anumite aspecte. De aceea vreau să mă opresc mai întâi la ceea ce cred că este alegerea cea mai importantă din multele opțiuni pe care le facem ca indivizi în mintea și în inima noastră.

Ca întotdeauna, conștiența precede alegerea; în lipsa ei, nu există alegere. Astfel, unica și cea mai importantă alegere personală pe care o putem face cât trăim este alegerea unei conștiențe mereu sporite. Dar conștiența nu face alegerea ușoară. Dimpotrivă, înmulțește opțiunile.

Pentru a da un exemplu de complexitate a alegerilor, gândiți-vă cum facem față mâniei. În creier există un grup de celule nervoase, sau centri, care nu numai că guvernează, dar și produc efectiv emoțiile puternice. Unul dintre aceștia este centrul mâniei. În *Din nou pe drumul către tine însuți*, am scris că la om centrii mâniei funcționează exact în același mod ca la alte viețuitoare. Este, practic, un mecanism teritorial, care se declanșează ori de câte ori alte viețuitoare ne încalcă teritoriul. Nu suntem cu nimic diferiți de un câine care se luptă cu alt câine care se plimbă pe teritoriul lui, cu excepția

faptului că pentru oameni definiția teritoriului și a hotarelor este mult mai complexă. Nu avem numai un teritoriu geografic pe care dacă intră cineva nepoftit și începe să culeagă flori, ne mâniem, dar avem și un teritoriu psihologic pe care dacă îl critică cineva, ne mâniem degrabă. Avem și un teritoriu teologic sau ideologic și tindem să ne mâniem când cineva se îndoiește de sistemul nostru de credință, chiar dacă vocea critică e a unui străin care vorbește într-un microfon la mii de kilometri depărtare.

Deoarece centrul mâniei reacționează continuu și adesea fără motiv — uneori din cauza unor încălcări mai degrabă imaginare decât reale — trebuie să fim flexibili când avem de-a face cu situații care ne provoacă ușor furia. Trebuie să învățăm un set complex de metode de a înfrunta mânia. Uneori, trebuie să ne gândim: „Mânia asta e prostească și infantilă. E vina mea." Sau, ar trebui să spunem: „Persoana asta chiar mi-a încălcat teritoriul, dar a fost o întâmplare și n-am nici un motiv să mă enervez." Sau: „Da, mi-a violat teritoriul, dar nu e o problemă. Nu merită să mă înfurii." Din când în când, însă, după ce ne gândim câteva zile la asta, putem ajunge la concluzia că teritoriul ne-a fost încălcat în mod serios. Atunci s-ar putea să fie nevoie să mergem la persoana respectivă și să spunem: „Ascultă, am ceva de împărțit cu tine." Și, uneori, poate fi chiar necesar să ne mâniem imediat și să terminăm cu acea persoană pe loc.

Există deci cel puțin cinci feluri diferite de a reacționa când suntem mânioși. Și trebuie nu numai să le cunoaștem, ci și să învățăm care reacție este mai potrivită într-o anumită situație. Pentru asta, e nevoie de o conștientizare extraordinară a ceea ce se petrece înlăuntrul și înafara noastră. Nu e de mirare că foarte puțini oameni învață cum să-și înfrunte mânia înainte de treizeci sau patruzeci de ani, iar mulți nu învață niciodată cum să facă acest lucru în mod constructiv.

De fapt, progresul psihospiritual e definit de capacitatea noastră de a învăța cum să facem față problemelor și provocărilor vieții într-o manieră constructivă. Invers, ceea ce

se împotrivește progresului se află în opoziție cu dezvoltarea noastră spirituală și, în cele din urmă, este autodistructiv.

Egoism inteligent și egoism prostesc

Pentru a ne dezvolta spiritual trebuie să discernem între ceea ce este autodistructiv și ceea ce este constructiv pentru noi. Când lucram, cam după cinci ședințe nu mai permiteam pacienților mei să folosească termenul „altruist". Le spuneam că sunt o ființă complet egoistă, care n-a făcut nicodată nimic pentru nimeni. Când ud florile nu le spun: „Ia uitați ce drăguț sunt cu voi. Ar trebui să-mi fiți recunoscătoare". Le ud pentru că îmi plac florile frumoase. La fel, când fac ceva pentru copiii mei, o fac pentru că îmi place imaginea mea de tată bun și om cinstit. Pentru a menține împreună cele două imagini, adesea trebuie să fac chiar mai mult decât am, chef. Și în plus, îmi plac copiii drăguți.

Adevărul este că rareori facem ceva fără să avem vreun câștig sau vreun beneficiu, oricât de mic sau de subtil. A face o donație către o organizație de caritate mă face să mă simt bine. Cel care pretinde că își „sacrifică" o slujbă bine plătită pentru a face studii de drept și a „sluji mai bine societatea" se slujește, de fapt, mai bine pe el însuși. O femeie care se „sacrifică" să stea acasă și să-și crească copiii poate „crede în familie", dar are totuși și avantaje personale. Dacă ne uităm la călugări ne putem gândi: „Doamne, cât de lipsiți de egoism sunt. Au sacrificat tot: sex, viață de familie, proprietate personală și, într-un anumit fel, chiar controlul asupra propriei vieți." Dar ei se află acolo din același motiv egoist ca și ceilalți. Au decis că pentru ei acela este drumul cel mai bun spre fericire.

Așadar, egoismul nu e întotdeauna o chestiune simplă. Obișnuiam să cer pacienților mei să distingă între egoismul inteligent și egoismul postesc. Egoismul stupid încearcă să ocolească suferința. Egoismul inteligent încearcă să deosebească ce fel de durere sau suferință, mai ales suferință emoțională, este constructivă și care este neconstructivă. Pentru

că scriu mult despre durere, suferință și disciplină, mulți cred că sunt un fel de obsedat de durere. Nu sunt obsedat de durere, sunt obsedat de fericire. Nu văd nici o valoare în suferința neconstructivă. Dacă mă doare capul, primul lucru pe care îl fac este să iau două pastile de paracetamol foarte puternic. Durerea aceea de cap nu are nici o virtute, nici în sine, nici pentru mine. Nu văd absolut nimic valoros într-o astfel de suferință neconstructivă. Pe de altă parte, există în viață tipuri de suferință din care putem învăța multe lucruri constructive.

Cuvintele mele preferate pentru „constructiv" și „neconstructiv" sunt „existențial", respectiv „nevrotic". Suferința existențială este o parte esențială a existenței și nu poate fi ocolită în mod justificat — de exemplu, suferința care însoțește maturizarea și deprinderea independenței; suferința care apare când învățăm să fim interdependenți și chiar din nou dependenți; suferința asociată cu pierderea și renunțarea; suferința bătrâneții și a morții. Avem mult de învățat din toate aceste tipuri de suferință. Suferința nevrotică, pe de altă parte, este acea suferință emoțională care nu face parte integrantă din existență. Este neconstructivă și inutilă, și mai degrabă ne împiedică existența decât ne-o îmbogățește. Ceea ce trebuie să facem cu suferința nevrotică este să scăpăm de ea cât mai curând posibil, pentru că este ca și cum am căra 98 de crose de golf pe teren, când de fapt nu avem nevoie decât de 10 sau de 20 ca să jucăm un joc perfect. Este pur și simplu un bagaj în plus.

Cu cincizeci de ani în urmă, când teoriile lui Freud au ajuns pentru prima oară la urechile intelectualilor (și au fost fals interpretate, cum se întâmplă adesea), a existat un număr mare de părinți avangardiști care, aflând că sentimentele de vinovăție ar putea fi legate de o nevroză, au decis că vor crește copii lipsiți de sentimente de vinovăție. Ce lucru îngrozitor pentru un copil! Pușcăriile sunt pline cu oameni care se află acolo tocmai pentru că nu simt nici o vină, sau poate prea puțină. Avem nevoie de o anumită doză de vinovăție pentru a trăi în societate; este ceea ce eu numesc vina existențială. Mă

grăbesc să subliniez, totuși, că prea multă vină mai degrabă ne împiedică existența decât să ne-o îmbogățească. Vina nevrotică este inutilă și ne lipsește existența de bucurie și de liniște.

Să ne gândim la un alt sentiment dureros: anxietatea. Deși poate fi dureroasă, avem nevoie de o anumită doză de anxietate pentru a funcționa normal. De exemplu, dacă ar trebui să țin un discurs în New York aș fi, poate, nervos în privința drumului până acolo, iar anxietatea m-ar face să consult o hartă. Dacă n-aș fi deloc nervos, aș putea să iau avionul și să ajung în Quebec. Dar în timpul acesta mii de oameni din New York așteaptă să audă discursul meu. Avem, deci, nevoie de o anumită doză de anxietate pentru a duce o viață normală — genul de anxietate existențială care ne face să consultăm o hartă.

Dar, încă o dată, poate exista o doză de anxietate mai mare sau mai mică decât cea descrisă mai sus, și care ne poate împiedica existența în loc să ne-o îmbogățească. Aș putea, deci, să mă gândesc: „Să presupunem că am o pană sau fac un accident. Se circulă îngrozitor de repede pe drumurile de lângă New York. Și chiar dacă reușesc să ajung la locul unde se ține conferința, probabil n-o să găsesc nici un loc de parcare. Îmi pare rău, locuitori ai New Yorkului, dar problema mă depășește." Acest gen de cădere în fobie, în loc să îmi îmbogățească existența, mi-o limitează și este, în mod evident, nevrotică.

Din fire, suntem făpturi care ocolim durerea. Dar, așa cum ar fi stupid să ne bucurăm de orice suferință, ar fi la fel de stupid să încercăm să ocolim orice fel de suferință. Una dintre alegerile fundamentale pe care le facem în viață este fie să mergem pe calea egoismului inteligent, fie să încercăm să evităm toate problemele și să apucăm calea egoismului prostesc. Pentru a alege, însă, trebuie să învățăm să distingem între suferința existențială și suferința nevrotică.

Așa cum scriam în *Drumul către tine însuți*, viața este dificilă pentru că e plină de probleme, iar înfruntarea și rezolvarea acestora este un proces dureros. În funcție de natura lor, problemele sunt însoțite de multe sentimente de disconfort:

frustrare, mâhnire, tristețe, singurătate, vină, regret, mânie, frică, anxietate, angoasă sau deznădejde. Adesea, aceste sentimente sunt la fel de dureroase ca orice altă suferință fizică. De aceea le și numim probleme, pentru că sunt evenimente sau conflicte care stârnesc în noi durere. Tocmai în acest proces de înfruntare și rezolvare a problemelor își găsește viața sensul. Problemele cer de la noi curaj și înțelepciune; de fapt, ne formează curajul și înțelepciunea. Problemele sunt linia de demarcare dintre succes și eșec. Doar datorită problemelor ne dezvoltăm mental și spiritual.

Alternativa de a nu face față cerințelor vieții înseamnă insucces aproape garantat. Cei mai mulți oameni încearcă să evite problemele în loc să le înfrunte direct. Încercăm să scăpăm cât mai repede de ele în loc să suferim. Tendința de a evita problemele și suferința emoțională pe care acestea o implică este chiar motivul primordial pentru care se declanșează bolile psihice. Și, de vreme ce majoritatea manifestăm această tendință, într-o măsură mai mare sau mai mică, celor mai mulți dintre noi ne lipsește o sănătate mintală totală. Cei care sunt extrem de sănătoși învață să nu se teamă, ci dimpotrivă, să întâmpine cu bucurie problemele. Deși nimic nu garantează succesul ori de câte ori ne confruntăm cu o problemă în viață, cei înțelepți sunt conștienți că numai prin suferința generată de confruntarea și rezolvarea problemelor învățăm și ne dezvoltăm spiritual.

Alegeri responsabile

Cele mai multe persoane care consultă un psihoterapeut suferă fie din cauza unei nevroze, fie din cauza unei tulburări de caracter. Așa cum arătam în *Drumul către tine însuți*, aceste afecțiuni stau la baza tulburărilor de responsabilitate: nevroticul își asumă prea multă responsabilitate, iar persoana cu tulburări de caracter nu-și asumă suficientă responsabilitate. Ca atare, sunt două stiluri diferite de a se raporta la lume și la problemele ei. Când nevroticii intră în conflict cu lumea,

imediat se gândesc că vina le aparţine. Când cei cu tulburări de personalitate intră în conflict cu lumea, se gândesc imediat că cei din jur sunt de vină.

Chiar şi expresiile uzuale ale nevroticilor şi ale celor cu tulburări de caracter sunt diferite. Vorbirea nevroticului e caracterizată de expresii precum „ar trebui să fac", „s-ar cuveni să fac", „n-ar trebui să fac", care indică, într-o anumită măsură, imaginea unei persoane inferioare, care consideră că întotdeauna greşeşte sau întotdeauna face alegeri greşite. Vorbirea unei persoane cu tulburare de caracter este bogată în expresii de genul „nu pot", „n-aş putea" şi „a trebuit să fac", care indică imaginea unei persoane care crede că nu are putere să aleagă şi al cărei comportament este controlat total din afară sau este dincolo de puterea ei de control.

Înainte de 1950, termenul „tulburare de caracter" nu exista ca diagnostic separat. Cele mai multe tulburări psihiatrice erau numite nevroze, iar nevrozele erau, în general, împărţite în două categorii: ego-distonice şi ego-sintonice. Nevroza ego-distonică era cea în care eul persoanei se lupta cu o stare problematică. Deoarece nu vroia să aibă acea stare, era dispus să se străduiască din greu pentru a o ameliora. O nevroză ego-sintonică, pe de altă parte, presupune existenţa unei stări pe care eul persoanei respective nu vrea nici măcar să o identifice, cu atât mai puţin să o considere problematică.

Pe vremea când eram psihiatru în armată pe insula Okinawa, am întâlnit două femei care aveau o frică teribilă de şerpi. Mulţi se tem de şerpi, deci nu e ceva deosebit în sine. Frica lor era însă o adevărată fobie, pentru că le paraliza total. Când treburile zilnice sunt întrerupte sau neglijate din cauza fricii, atunci în multe zone din viaţa unei persoane pot apărea dificultăţi.

Okinawa era un loc unde astfel de fobii puteau fi întâlnite în mod firesc din cauza temutului habu, un şarpe care trăieşte numai pe acea insulă. Este veninos şi dimensiunea lui poate varia de la mărimea unui şarpe obişnuit până la cea a unui

piton mic. De asemenea, doarme doar ziua, ceea ce înseamnă că umblă noaptea. Erau pe atunci aproximativ 100 000 de americani pe insula Okinawa; doar o dată la doi ani se întâmpla să fie mușcat cineva de un șarpe habu, iar jumătate dintre cei care fuseseră mușcați umblaseră noaptea prin junglă, în nici un caz în jurul bazei militare. Lumea era informată în mod corespunzător. Toți americanii știau despre șarpe și toate spitalele erau dotate cu antidotul necesar. De ani de zile nici măcar un singur american nu mai fusese ucis de acest șarpe.

Prima femeie, în vârstă de aproxinativ treizeci de ani, mi-a spus la prima consultație: „Mi-e frică de șerpi și știu că e ridicol. Dar nu pot ieși noaptea din casă. Nu pot să mă duc la un film cu copiii seara și nu pot să ies cu soțul meu la un club. E chiar stupid din partea mea, știu că se întâmplă foarte rar ss fie mușcat cineva să fie mușcat. Mă simt foarte prost." Așa cum sugera limbajul ei, avea o fobie ego-distonică: nu se potrivea cu propria imagine pe care o avea despre sine și se afla într-o situație conflictuală cu ea însăși. Deși stătea acasă mai tot timpul și îi era frică să iasă mai ales noaptea, era dispusă să-și recunoască greșeala și vroia să găsească modalități de a-și micșora frica, astfel încât activitățile ei normale să nu fie afectate.

Freud a fost primul care a arătat că fobiile înlocuiesc adesea o frică reală. În cursul terapiei, am descoperit că această femeie nu înfruntase niciodată probleme existențiale care implicau frica de moarte și frica de rău. Îndată ce a început să își pună astfel de probleme, a putut să iasă seara cu soțul și copiii, deși a rămas în continuare timidă. Datorită tratamentului, la plecarea din Okinawa era pe drumul cel bun.

Am aflat despre frica de șerpi a celeilalte femei când am început să vorbesc cu ea la sfârșitul unui dineu dat la ea acasă. Avea în jur de patruzeci de ani și era soția unui mare om de afaceri. Vorbind cu ea, am aflat că nu mai ieșea din casă. Mi-a spus cu entuziasm că așteaptă nerăbdătoare să se întoarcă în Statele Unite. „Nu pot să ies din casă din cauza șerpilor", mi-a mărturisit. Știa că alții reușesc să iasă seara, dar mi-a spus:

„Dacă vor să se comporte prosteşte, n-au decât.“ Mai mult, învinuia guvernul american şi insula pentru problema ei, zicând că aceştia „ar trebui să facă mai multe pentru a scăpa de şerpii ăia îngrozitori.“ Caracteristic pentru cineva care suferă de o fobie ego-sintonică, femeia nu considera că frica aceea era problema *ei*. N-a încercat niciodată să se trateze, deşi efectele nocive ale fricii erau evidente. Lăsase fobia să-i blocheze întreaga viaţă. Refuza să ia parte la orice fel de întâlniri sociale departe de casă — chiar şi la cele care erau importante pentru cariera soţului ei — şi nu părea să dea importanţă faptului că-i periclita acestuia cariera.

Aşa cum arată aceste două cazuri, este mai uşor de lucrat cu nevroticii, deoarece aceştia ştiu că au probleme şi îşi asumă responsabilitatea pentru greutăţile pe care le au. Este mult mai greu de lucrat cu persoanele care manifestă tulburări de caracter, pentru că nu se consideră sursa problemelor; mai degrabă cred că lumea trebuie să se schimbe şi nu recunosc necesitatea unei autoanalize.

Astfel, o parte semnificativă a suferinţei existenţiale este suferinţa de a discerne mereu — sau de a alege mereu — lucrurile pentru care suntem responsabili şi cele pentru care nu suntem responsabili şi de a menţine un echilibru între ele. Evident, persoana cu tulburări de caracter evită această suferinţă existenţială. Deşi mai puţin evident, nevroticul face acelaşi lucru. Spunând că este responsabil pentru toate, nevroticul suferă mai mult, este copleşit de suferinţa nevrotică — deşi, de fapt, evită suferinţa existenţială de a face o alegere, genul de suferinţă pe care o poate presupune o atitudine categorică, de exemplu să spui cuiva: „Nu! Până aici.“

Problema deosebirii lucrurilor pentru care suntem şi pentru care nu suntem responsabili în viaţă este una dintre provocările permanente ale existenţei umane. Nu este rezolvată niciodată definitiv. Trebuie să analizăm mereu unde se află responsabilităţile noastre în curgerea neîntreruptă a evenimentelor şi întâmplărilor care ne influenţează viaţa. Nu există

o formulă specială care să te învețe cum să deosebești situațiile. Fiecare situație e nouă și de fiecare dată trebuie să discernem pentru ce suntem responsabili și pentru ce nu suntem. Trebuie să facem acest lucru de mii și mii de ori, aproape până în ceasul sfârșitului nostru.

Cui alegem să ne supunem

Problemele vieții pot fi rezolvate prin disciplină. Orice modalitate de disciplină este o formă de supunere. Disciplina de a discerne pentru ce suntem responsabili și pentru ce nu este esențială, de vreme ce trebuie să trecem prin suferința existențială de a alege când și cui să ne supunem, fie că acela căruia ne supunem sau nu este eul nostru, iubirea, Dumnezeu sau chiar forțele răului.

De pildă, când suntem tineri, trebuie să ne supunem mai mult sau mai puțin părinților noștri. Dar pe măsură ce ne maturizăm, trebuie să decidem când și cum să ne supunem părinților noștri, și când sau cum să nu ne supunem — în mod special valorilor lor. Nu orice fel de supunere este bună. A te supune total părinților la maturitate ar fi un gest distructiv, la fel de distructiv ca a te supune unei secte. Trebuie să ne dăm seama în ce măsură ne vom supune societății și în ce măsură ne vom despărți de ea, așa cum trebuie să ne alegem valorile la fiecare pas. În final, trebuie să alegem dacă ne supunem sau nu lui Dumnezeu, ba chiar trebuie să alegem cărui Dumnezeu ne vom supune.

Termenul de „putere superioară" a apărut pentru prima dată, sau cel puțin a fost popularizat inițial, de manifestul Alcoolicilor Anonimi[11]. În cartea *A World Wainting to be Born*

[11] Manifestul acestei asociații cuprinde douăsprezece puncte pe care cei ce vor să renunțe la alcool promit să le împlinească. Printre acestea, se află și recunoașterea existenței unei puteri superioare — Dumnezeu — pe care alcoolicul promite să o slujească în locul puterii alcoolului. (*N. tr.*)

scriam că acest termen presupune existența a ceva care ne este „superior" nouă ca indivizi, și că se cuvine să ne supunem acestei entități superioare, fie că este iubirea, lumina, adevărul sau Dumnezeu. „Fie voia Ta, nu a mea" este o expresie magnifică a dorinței de supunere, iar cuvântul cheie este „voință". Supunerea presupune supunerea efectivă a voinței omenești în fața a ceva mai înalt decât ea însăși. „Dumnezeu este lumină, Dumnezeu este iubire, Dumnezeu este adevărul." Nu e nevoie să fii credincios, dar trebuie să te supui acestor calități ale lui Dumnezeu dacă vrei să fii sănătos.

Supunerea în fața luminii poate fi definită ca supunere în fața alegerii conștiinței, deci în fața vederii — atât exterioare, cât, mai ales interioare. Apoi, avem alegerea de a ne supune sau nu iubirii — adică decizia de a ne extinde sau nu ființa. Nu este o chestiune simplistă. Iubirea este adesea deosebit de subtilă și misterioasă. În *Drumul către tine însuți* defineam iubirea ca pe voința de a-ți extinde ființa pentru a putea ajuta la evoluția spirituală — a ta sau a celuilalt. Această definiție recunoaște faptul că iubirea este cu mult mai mult decât să te îndrăgostești, să te căsătorești sau să fii părinte. Călugării și măicuțele, de exemplu, nu fac nimic din toate astea, dar mulți dintre ei sunt niște mari iubitori în sensul adevărat al cuvântului.

Există numeroase paradoxuri legate de iubire care pun la îndoială miturile culturii noastre și tiparele ei de gândire. În secțiunea despre iubire din *Drumul către tine însuți* am ajuns la concluzia că trebuia să vorbesc despre tot ceea ce ***nu*** este iubire (de exemplu, o relație de amor) pentru a putea să combat stereotipiile noastre culturale. De pildă, ni s-a spus mereu că e mai bine să dai decât să primești. Cred că ar fi mai potrivit să spunem că este aproape la fel de bine să primești cum e să dai. Și totuși, mulți se simt vinovați în această chestiune și se simt obligați să se ridice la înălțimea idealurilor noastre culturale și religioase despre caritate, idealuri care, însă, pot promova mai mult neînțelegerile și amărăciunea decât adevărata iubire.

Unul dintre motivele pentru care oamenilor le e greu să primească este că se simt manipulați, ca și cum ar rămâne datori pe viață cuiva. În primii ani ai căsniciei noastre, eu și Lily am păstrat ceea ce am numit banca datornicilor. De câte ori făceam ceva pentru Lily, însemna că mi-am pus bani deoparte în banca datornicilor. Când făcea ea ceva pentru mine, contul meu (averea mea) scădea. Ca în cazul multor cupluri, ne-au trebuit ani de zile ca să ne dezvățăm de această copilărie. Unii oameni se simt obligați să refuze chiar orice compliment sau veste bună din motive de educație și cultură. Incapacitatea de a primi iubire este aproape la fel de distructivă ca incapacitatea de a da.

Am fost învățați și că „dragostea e blândă, dragostea e bună" — și totuși, sunt momente când trebuie să arătăm așanumita iubire aspră. Iubirea este deseori ambiguă; uneori e nevoie să fii tandru, alteori e nevoie să fii ferm. Adevărul este că nu putem să iubim cu adevărat dacă ne dăruim întruna celorlalți, fără să avem grijă de noi, de evoluția spirituală. Supunerea față de iubire nu înseamnă să fii călcat în picioare. Așa cum toată viața trebuie să alegem pentru ce suntem responsabili și pentru ce nu, la fel trebuie să alegem când să-i iubim pe alții și când să ne iubim pe noi înșine — chiar dacă ne supunem iubirii.

Cred că secretul iubirii este să ne schimbăm pe noi înșine. Nu putem începe să-i iubim pe alții cu adevărat până când nu acționăm plini de iubire asupra persoanei noastre. În multe relații de dragoste sunt oameni care încearcă să se vindece și să se schimbe unul pe altul în numele iubirii. Astfel de încercări sunt de obicei egoiste, autoritare și lipsite de iubire, deși noi credem exact pe dos. De-a lungul anilor noștri de căsnicie, eu și Lily ne-am străduit din greu să ne vindecăm de nevoia de a ne schimba unul pe celălalt și să ajungem la acea iubire care îl acceptă și îl înțelege pe celălalt.

Din cauza îndoctrinării culturale, mulți pun semnul egalității între a iubi și a face: aceștia simt că trebuie să facă ceva doar pentru că ei înșiși sau alții se așteaptă la acest lucru.

Paradoxul este că, de multe ori, nu trebuie să faci nimic — doar să fii tu însuți în loc să te concentrezi mereu pe ce ai de făcut. De pildă, nimic nu îmi place mai mult decât să port discuții teologice, dar din iubire m-am abținut să vorbesc prea mult despre teologie cu copiii mei, pentru că ar fi însemnat să le țin predici într-un mod mult prea exagerat. În romanul meu *The Friendly Snowflake*, Jenny, o fată care se apropie de vârsta adolescenței, îl întreabă pe tatăl ei dacă acesta crede în viața de apoi. El îi răspunde: „Sunt anumite întrebări atât de importante, că fiecare ar trebui să-și găsească propriul răspuns." În acest caz, faptul că s-a abținut de la exprimarea unei opinii a fost un act de iubire și respect față de fiica lui.

Mai este și problema supunerii în fața adevărului, care este mult mai complexă și provocatoare decât simpla acceptare a unor adevăruri dovedite științific sau urmărirea unor metode științifice în laborator. În *Drumul către tine însuți* am menționat devotamentul față de realitate — sau adevăr — ca fiind una dintre cele patru discipline de bază ale unei vieți de calitate. Vorbind despre această disciplină, am observat că a nu spune câteodată decât o parte de adevăr poate fi un act de iubire. Dar chiar și această mică alterare a adevărului poate fi atât de periculoasă, încât m-am simțit obligat să ofer criterii ferme pentru puținele ocazii când ne putem permite mici minciuni nevinovate. Realitatea este că asumarea unei părți esențiale din adevăr față de ceilalți este, adesea, cel puțin la fel de înșelătoare ca o minciună sfruntată. O astfel de minciună nu este numai lipsă de iubire; în cele din urmă, este plină de ură. Cu fiecare minciună sporesc întunericul și confuzia din lume. Invers, a spune adevărul — mai ales când acest lucru este într-un fel riscant — este un act de iubire. Micșorează întunericul și confuzia și sporește lumina de care lumea are atâta nevoie.

Când mințim, de obicei încercăm să evităm responsabilitatea propriilor acțiuni și ceea ce ne imaginăm că ar fi consecințele lor neplăcute. Le sunt veșnic recunoscător părinților mei, care m-au învățat în copilărie o expresie adâncă și plină

de forță: „Acordează-te la muzică"[12]. Adică fă față consecințelor; nu te ascunde; nu minți; trăiește în lumină. Deși înțelesul e limpede, abia acum îmi dau seama că este o expresie cam ciudată. De ce „muzică"? De ce înfruntarea unor lucruri posibil neplăcute să fie o acordare la muzică atunci când, în mod normal, ne gândim la aceasta ca la ceva plăcut și frumos? Nu știu. Nu știu de unde vine această expresie. Dar probabil că alegerea acestui cuvânt are o semnificație adâncă și mistică. Pentru că atunci când ne supunem exigențelor sincerității, suntem în armonie cu realitatea, iar viețile noastre, deși niciodată lipsite de durere, vor deveni tot mai melodioase.

Am vorbit despre opțiunea pentru adevăr ca și cum minciuna ar fi un lucru îndreptat împotriva celorlalți. Nu este chiar așa. Suntem mult mai înclinați să ne mințim pe noi înșine. Desigur, cele două forme de nesinceritate cresc una din alta, într-o avalanșă tot mai greu de stăvilit a înșelăciunii. Dar, în timp ce pe ceilalți îi putem înșela o perioadă determinată de timp, capacitatea noastră de autoînșelare este potențial nelimitată, atâta vreme cât suntem dispuși să acceptăm prețul răului sau nebuniei. Când ne înșelăm singuri nu înseamnă că suntem buni sau blânzi cu noi înșine; dimpotrivă, este la fel de dezgustător ca atunci când îi mințim pe alții. Motivul este, și el, același: se adaugă la întunericul și confuzia din lume, sporind treptat Umbra. Invers, opțiunea de a fi cinstit cu tine însuți este opțiunea pentru sănătate psihospirituală și, deci, singura opțiune iubitoare pe care o putem face vreodată pentru noi înșine.

În ceea ce privește credința personală, suntem puși în fața unor multiple și complexe opțiuni, și nu ne putem baza ușor pe certitudinile științei. Dacă alegem să credem că un lucru este adevărat, înseamnă neapărat și că și este așa? Dacă da, atunci supunerea față de adevăr n-ar fi nimic altceva decât

[12] O expresie care înseamnă în română „a accepta consecințele negative ale propriilor acțiuni". Am păstrat expresia englezească pentru că autorul o interpretează pornind de la cuvântul „muzică". (*N. tr.*)

supunerea față de noi înșine. Deoarece Dumnezeu înseamnă adevăr, alegând să ne supunem lui Dumnezeune ne supunem unui adevăr mai mare decât noi. În *Psihologia minciunii* scriam că, de vreme ce suntem înzestrați cu libertatea de a alege, ne putem supune unor lucruri false. Am explicat, de asemenea, că există doar două stări ale ființei: supunerea în fața lui Dumnezeu și a bunătății, sau refuzul de a ne supune la ceva care este mai presus de voința noastră, ceea ce ne face automat sclavi ai forțelor răului, ai „tatălui minciunii".[13] Și îl citam pe C. S. Lewis: „Nu există teren neutru în Univers: fiecare centimetru pătrat și fiecare secundă sunt revendicate de Dumnezeu și contrarevendicate de Satana." Poate avem senzația că ne putem găsi un loc exact între Dumnezeu și diavol, fără obligații față de bine sau față de rău. Dar „a nu alege este o alegere". Expectativa devine, în cele din urmă, intolerabilă, iar dacă alegi să nu te supui nimănui, faci o alegere care practic nu este validă.

Cum ne alegem vocația

Pentru cei mai mulți, „vocația" înseamnă doar ceea ce faci ca să te întreții, adică ocupația sau cariera. Definiția seculară a „vocației" presupune, de obicei, doar activități care aduc venit. Definiția religioasă este mai „la obiect", dar și mult mai complexă. „Vocație" înseamnă chemare. Semnificația religioasă a „vocației", așadar, se referă la ceea ce suntem chemați să facem, ceea ce poate coincide sau nu cu ocupația noastră, cu ceea ce facem de fapt în viața de zi cu zi.

În acest sens, vocația presupune o relație. Dacă cineva este chemat, înseamnă că îl cheamă ceva. Cred că acest ceva este Dumnezeu. Dumnezeu ne cheamă pe toți — fie că suntem sceptici sau credincioși, creștini sau nu — la anumite activități, adesea foarte specifice. Mai mult, deoarece Dumnezeu

[13] În Biblie, diavolul este numit „tatăl minciunii". (*N.tr.*)

intră în relație cu noi ca indivizi, această chemare este profund individualizată. Ceea ce mă cheamă Dumnezeu să fac nu este neapărat ceea ce te cheamă pe tine să faci.

Este destul de evident că dacă cineva poate fi chemat să fie constructor, altcineva poate fi chemat să fie avocat, om de știință sau director într-o agenție de publicitate. În carieră sunt diferite tipuri de chemări; pentru mulți, există chemări secvențiale. Vârsta mijlocie este adesea o vreme a schimbărilor în carieră. Dar mai puțin evidente sunt problemele spirituale și etice pe care le pune vocația. Ca om de știință, sunt chemat să lucrez la conceperea unor arme tot mai sofisticate? Ca avocat, sunt chemat să apăr pe cineva pe care-l suspectez că e vinovat? Ca medic ginecolog, fac sau nu avorturi?

Așa cum unii descoperă că nu le plac sau nu li se par corecte anumite aspecte ale vocației lor, alții petrec ani de zile, chiar o viață întreagă, fugind de vocația lor. Un ofițer de patruzeci de ani la mine a venit pentru o consultație din cauza unei ușoare depresii pe care o punea pe seama faptului că era trimis din nou în Germania. Urma să plece în două săptămâni. El și familia erau sătui să se tot mute, susținea el. Era neobișnuit ca ofițeri superiori să caute ajutor psihiatric, mai ales pentru astfel de probleme minore. Mai erau câteva lucruri extraordinare în legătură cu acest om. Nu oricine ajunge să fie ofițer dacă nu e deosebit de înzestrat intelectual și competent, dar pacientul meu făcea, de asemenea, dovada unei agerimi și nobleți speciale. Într-un fel, nu am fost surprins să aflu că era pasionat de pictură. M-a frapat alura lui de artist. După ce mi-a spus că lucra în armată de douăzeci de ani, l-am întrebat: „Dacă v-ați săturat să vă tot mutați, de ce nu ieșiți la pensie?"

„N-aș ști ce să fac pe urmă", mi-a răspuns.

„Ați putea picta după pofta inimii", i-am sugerat.

„A, nu, e doar un hobby", mi-a spus. „N-aș putea trăi din așa ceva."

Pentru că nu aveam nici o idee despre talentul lui, nu mă puteam pronunța în privința acestei judecăți, dar mai erau modalități în care să-i pun la încercare rezistența. „Sunteți

evident un om inteligent, cu un trecut care vă recomandă. Ați putea găsi o mulțime de slujbe bune".

„Nu am facultate, mi-a spus, și nu sunt făcut să vând asigurări." La sugestia mea că ar putea face o facultate și trăi din pensie, mi-a răspuns: „Nu, sunt prea bătrân. Nu m-aș simți în largul meu printre puștani."

L-am rugat ca la următoarea noastră întâlnire să-mi aducă niște picturi recente de-ale sale. A adus două, o acuarelă și o pictură în ulei. Amândouă erau splendide. Erau moderne, pline de imaginație, chiar spectaculoase, cu un simț deosebit al formei, culorii și nuanței. Când l-am întrebat, mi-a spus că făcea trei sau patru picturi pe an, dar n-a încercat niciodată să le vândă. Le dădea prietenilor.

„Uite, i-am spus, sunteți într-adevăr talentat. Știu că este un domeniu în care concurența este foarte mare, dar aceste picturi pot fi vândute. Ar trebui ca pictura să fie mai mult decât un hobby pentru dumneavoastră."

„Talentul este o chestiune subiectivă", a obiectat el.

„Sunt, deci, singura persoană care v-a spus vreodată că sunteți talentat?"

„Nu, dar dacă te uiți mereu în sus, o să te împiedici."

I-am spus atunci că avea o problemă de subestimare, care-i venea, probabil, din frica de eșec sau din frica de succes, sau din amândouă. M-am oferit să-i obțin o învoire medicală de la slujbă pentru a putea să ne mai întâlnim și să investigăm împreună originea problemei lui. Dar era de neînduplecat în privința „datoriei" lui de a pleca în Germania. L-am sfătuit cum să urmeze acolo ședințe de psihoterapie, dar mă îndoiesc că mi-a urmat sfatul. Bănuiesc că rezistența față de vocația lui vădită era atât de mare, încât nu ar fi urmat-o niciodată, oricât de limpede ar fi fost aceasta.

Avem un liber arbitru, deci putem alege să nu dăm atenție chemării lui Dumnezeu. Faptul că avem o vocație nu înseamnă neapărat că o vom urma. Invers, faptul că vrem să facem ceva — sau chiar că avem talent pentru ceea ce vrem — nu înseamnă neapărat că Dumnezeu vrea să facem acel lucru.

Unii sunt chemați pentru căsnicie și viața de familie; alții sunt chemați să fie singuri sau chiar să ducă o viață monahală. Credem sau nu în soartă, îmbrățișarea unei chemări vine adesea după multă nesiguranță.

O femeie a trecut la început printr-o incertitudine chinuitoare atunci când a fost pusă în fața perspectivei de a deveni mamă, după ce avea deja o carieră solidă, mai multe opțiuni profesionale și două licențe în domenii diferite. La 33 de ani a rămas pentru prima oară însărcinată — și în același timp *deschisă* către posibilitatea de a deveni mamă. „Înainte nu mă puteam închipui legată de nimeni — de un singur bărbat sau de un copil, cu atât mai puțin cu cât acesta din urmă presupune un angajament pe viață, mi-a spus ea. M-am revoltat cu toată puterea împotriva ideii de a fi responsabilă pentru viața oricui altcuiva în afară de mine. Devenisem dependentă de «libertatea» lipsei de obligații, de o viață dusă după pofta inimii. Nu vroiam să fiu dependentă de nimeni altcineva și nu vroiam ca altcineva să fie dependent de mine."

Datorită deschiderii și disponibilității de a trăi aventura incertitudinii și a îndoielii, a căpătat treptat o nouă percepție a propriei persoane. „M-am trezit împinsă să «abandonez» stilul meu de viață total independent și am început să învăț să-mi placă ideea de interdependență, care lăsa loc pentru copilul și partenerul meu, mi-a spus. Apoi nu am putut să mă mai închipui fără copil. Nu pot să explic foarte bine ce m-a îndemnat să accept această nouă imagine a mea de mamă și de partener devotat. Dar când am încetat cumva să mă opun acestei idei, m-am transformat — iar rezultatul mă făcea fericită."

Este limpede că, deși împlinirea unei vocații nu garantează fericirea — ca în cazul pictorului van Gogh, care a dus o viață chinuită —, împlinirea aduce după sine liniștea sufletească. De aceea, este de multe ori o plăcere să vezi un om care face ceea ce-i era destinat să facă. Ne face plăcere să vedem un părinte căruia îi place să aibă grijă de copii. Avem sentimentul că lucrurile sunt așa cum ar trebui să fie. Dimpotrivă, avem întotdeauna un sentiment de neplăcere când vedem

oameni ale căror stiluri de viață sau meserii nu se potrivesc cu vocațiile lor. Pare un eșec. Sunt convins că vocația unică pe care o dă Dumnezeu fiecăruia din noi ne cheamă mereu spre succesul personal, dar nu neapărat în termenii stereotipi ai lumii sau în standardele ei de măsurare a succesului. Am văzut femei care s-au căsătorit cu bărbați foarte bogați, de exemplu, femei care erau considerate de succes în ochii lumii, ale căror bijuterii și slujbe erau invidiate de nenumărate persoane, dar care duceau o viață disperată pentru că vocația lor nu era în primul rând căsătoria.

Cui îi suntem recunoscători

Acum zece ani am primit două cecuri: un cec prin care primeam banii pentru o conferință susținută de mine cu ceva timp în urmă, și un cec neașteptat, pe care nu-l solicitasem și care reprezenta o donație făcută către FCE. În general, sunt de acord cu expresia „Nu e nimic mai bun ca o masă gratis." Dar trăiam acum unul dintre acele momente de excepție în care ai masa gratis în stânga și un cadou surpriză în dreapta. Pentru care să fiu mai recunoscător?

Este ușor să iei drept bun aproape totul în viață — inclusiv norocul sau darurile neașteptate. E adevărat, în epoca noastră laică suntem, de fapt, încurajați să credem în noroc, ca și cum norocul n-ar fi altceva decât aruncarea unui zar. Ne închipuim că totul nu e decât un simplu accident sau o șansă, presupunem că norocul și ghinionul sunt la fel, că unul îl cheamă neapărat pe celălalt. Această atitudine duce ușor la o filozofie a disperării numită nihilism (cuvânt derivat din latinescul *nihil*, „nimic"). Dus până la ultimele consecințe logice, nihilismul susține, practic, că nimic nu are valoare.

Dar mai există o cale de a înțelege norocul și darurile neașteptate. Această teorie presupune existența unui binefăcător suprauman, Dumnezeu, căruia îi place să facă daruri oamenilor, pentru că ne iubește într-un mod aparte. Dacă acest Dumnezeu are de-a face cu nenorocirile din viața noastră este

îndoielnic, deși, privind în urmă, acestea par să fi fost mai degrabă binecuvântări ascunse. Cât despre acele lucruri care pot fi recunoscute drept daruri, unii dintre noi observă o constanță a binefacerilor mult mai importantă decât orice nenorocire. Avem un nume pentru această apariție binefăcătoare a darurilor: har sau grație. Un lucru câștigat nu este un dar adevărat. Grația, în schimb, nu este câștigată. Este gratis. Cuvintele grație, gratis și gratitudine se întrepătrund. Dacă simți grația, simți în mod firesc și gratitudine.

Un predicator faimos mi-a spus odată o poveste despre un tânăr american din nord care, aflat într-o călătorie de afaceri, a trebuit să meargă prin sudul Americii pentru prima oară în viața lui. Condusese toată noaptea și se grăbea. Când a ajuns în Carolina de Sud, îi era foarte foame. A oprit la un restaurant pe șosea, a comandat un mic-dejun cu ouă prăjite și cârnați, dar a fost luat prin surprindere când i s-a adus o farfurie cu ceva alb în mijloc.

„Ce e asta?" a întrebat-o pe chelneriță.

„Terci de mălai, domnule", mi-a răspuns ea cu un puternic accent sudist.

„Dar nu am comandat așa ceva", a spus el.

„Nici nu se comandă. Îl aducem la masă oricum", a răspuns ea.

Și asta seamănă foarte mult cu grația, mi-a spus predicatorul. Nu o comanzi. Vine pur și simplu.

Din experiența mea pot spune că a aprecia surprizele plăcute și a le considera daruri face, în general, bine sănătății noastre mintale. Cei care simt grația în lume sunt mult mai dispuși să fie recunoscători decât cei care nu o simt. Iar oamenii recunoscători sunt mult mai fericiți decât cei nerecunoscători. Sunt, de asemenea, și mai înclinați să-i facă fericiți pe alții. Simțind că au primit ceva de la lume, ei se simt dispuși să dea ceva înapoi lumii.

De ce unii au o inimă vădit recunoscătoare, în timp ce alții sunt atât de nerecunoscători? Și de ce alții se află undeva la mijloc, fără să simtă nici recunoștință, nici resentiment? Nu

ştiu. E uşor să spui că aceia care în copilărie au fost înconjuraţi cu dragoste de părinţi vor deveni automat adulţi recunoscători, iar cei proveniţi din cămine dezorganizate devin persoane veşnic nemulţumite. Problema e că acest fapt nu este susţinut de dovezi. Excepţiile abundă. Am cunoscut multe persoane crescute în sărăcie, neglijate de părinţi şi chiar brutalizate, care la maturitate păreau să trăiască atât de firesc mulţumindu-i lui Dumnezeu, sau cel puţin mulţumind vieţii. Am cunoscut şi exemple contrare, de persoane care veneau din familii iubitoare, dar pe care îi caracteriza o lipsă de recunoştinţă ce părea înnăscută. Inima recunoscătoare este un lucru tainic şi poate avea chiar motivaţii genetice.

Aşadar, o „atitudine recunoscătoare" poate să nu fie în întregime o problemă de opţiune. Ba chiar socotesc că o inimă recunoscătoare este ea însăşi un dar. Cu alte cuvinte, capacitatea de a aprecia darurile este ea însăşi un dar. Este, totodată, şi cea mai mare binecuvântare pentru un om, pe lângă o voinţă puternică. Dar nu înseamnă că inima recunoscătoare nu poate fi cultivată dacă aceasta e opţiunea noastră.

Am supravegheat odată un terapeut amator care lucra cu un bărbat de patruzeci de ani, suferind de depresie cronică. O formă uşoară însă. O descriere poate mai precisă a afecţiunii acestui om ar fi aceea de dispepsie, un termen învechit pentru indigestie. Era ca şi cum întreaga lume i-ar fi provocat indigestie şi l-ar fi făcut să vomite. Atitudinea lui nu se schimbase prea mult în ultimul timp. Spre sfârşitul celui de-al doilea an de terapie însă, terapeutul pe care-l supravegheam mi-a spus: „La ultima şedinţă, clientul meu a venit foarte entuziasmat de un apus de soare pe care l-a văzut în timp ce venea cu maşina la şedinţă."

„Felicitări!" i-am spus.

„Cum adică?" m-a întrebat.

„Pacientul tău a trecut hopul", am spus. Îşi va reveni rapid. E prima oară când aud că omul ăsta se bucură de ceva în viaţă. Nu este atât de prins de negativism sau atât de egocentric încât să nu observe frumuseţea din jurul lui şi să nu fie

recunoscător pentru ea. E o schimbare extraordinară." Am aflat mai târziu că prezicerea mea s-a adeverit. În câteva luni pacientul se comporta, practic, ca un om nou, după spusele terapeutului.

Într-adevăr, felul cum reacționăm la noroc și la ghinion, la greutățile vieții poate fi una dintre măsurile cele mai bune ale capacității noastre de a deveni recunoscători. Putem să considerăm un ghinion ca o adevărată binecuvântare. Putem, de asemenea, să rămânem smeriți și să nu considerăm norocul ca pe ceva firesc. Alegem să ne plângem tot timpul de vremea urâtă, sau putem învăța să apreciem acest dar al frumuseții și diversității vremii? Dacă suntem blocați în trafic într-o zi geroasă de iarnă, stăm și fierbem în scaun și îi boscorodim pe șoferii din față, sau ne gândim la binecuvântarea de a sta într-o mașină când afară e viscol? Suntem înclinați să ne plângem de slujba noastră sau mai degrabă căutăm modalități de a ne îmbunătăți cunoștințele?

Când eram copil, un prieten al tatălui meu mi-a dat o carte din seria Horatio Alger Jr. Cărțile nu se mai găseau pe piață. Le-am devorat. Eroii cărții erau recunoscători pentru ceea ce primeau. Nu se plângeau de greutăți, ci se purtau de parcă acestea erau adevărate plocoane, nu nenorociri. Lectura acelor cărți în copilărie bănuiesc că a avut o influență profund pozitivă asupra vârstei mele fragede. Mă îngrijorează societatea noastră care nu numai că nu mai tipărește astfel de cărți, dar le socotește, în general, siropoase.

Alegerea de a muri frumos

Ultima alegere din viață este de a muri sau nu cu stil. Pentru că problema nu este dacă murim, ci cum murim. Avem la dispoziție o viață întreagă ca să ne pregătim. Din păcate, în cultura noastră negarea bătrâneții merge mână în mână cu negarea morții. Pentru mulți, această negare zădărnicește cea mai mare lecție a bătrâneții: cum să ne acceptăm limitele. Cultura noastră sugerează că nu există limite — mai mult, pare să sugereze că *nu ar trebui* să existe limite. Desigur, realitatea

se împotrivește acestei idei pe toate planurile. Și totuși, gândirea de tipul „fără limite" stă la baza unei mari părți din publicitatea televizată. O reclamă care m-a deranjat în mod special arăta o femeie de șaizeci de ani (care, bineînțeles, arăta de patruzeci) jucând tenis. Mesajul era că datorită unor medicamente pe care le lua, artrita nu o împiedica să joace tenis. Reclama se încheia cu exclamația entuziastă a unui spectator: „Trăiește fără limite!"

Realitatea este că trebuie să trăim cu limite, chiar de când suntem tineri, curioși și, în general, entuziaști. Pe măsură ce îmbătrânim, suntem puși în fața unor limite tot mai mari. Am făcut deja unele alegeri — cum ar fi dacă ne căsătorim sau nu, dacă muncim sau ne pensionăm — care exclud alte opțiuni. Dacă cineva ajunge să umble în scaunul cu rotile ar fi stupid să creadă că poate sări cu ușurință într-un avion și pleca într-o călătorie de afaceri.

Ar fi nefiresc să întâmpinăm cu bucurie bătrânețea. O ușoară depresie legată de lucrurile pe care le pierdem inevitabil când îmbătrânim, sau legată de orice altă schimbare care apare, este normală. Dar numai pentru că e nefiresc să aștepți cu nerăbdare bătrânețea nu înseamnă că trebuie să negăm realitatea ei și procesul dureros de decădere pe care îl presupune. Îmbătrânirea înseamnă, în cele din urmă, pierderea ușurinței în mișcări, a potenței sexuală, a frumuseții fizice și a puterii politice.

Moartea este, desigur, ultima pierdere. I-am auzit pe mulți spunând că „dacă" ar trebui să moară — ca și cum ar avea de ales — ar prefera să moară repede. Motivul pentru care ne îngrozim atât de mult de cancer și de SIDA este că astfel de boli presupun o moarte lentă. Deteriorarea treptată înseamnă experiența pierderii complete a controlului, iar pentru mulți acest proces este același lucru cu pierderea demnității. Sentimentul lipsei de demnitate pe care o presupune decăderea fizică este foarte real. Dar putem face o distincție între falsa și adevărata demnitate, și există și o diferență uriașă între felul

cum reacționează eul nostru și felul cum reacționează sufletul nostru în fața morții. Eul nostru nu poate suporta, de obicei, priveliștea nedemnă a deteriorării trupului. Se întâmplă astfel deoarece demnitatea ține total de eul nostru și deloc de suflet. Pus în fața alternativei de a renunța la control, eul se revoltă cu putere, deși bătălia este deja pierdută. Pe de altă parte, sufletul întâmpină cu bucurie procesul de decădere. Putem învăța că pe măsură ce renunțăm la control, renunțăm și la falsa demnitate, astfel încât putem muri frumos și cu adevărat demni.

Când scriu despre moartea frumoasă nu mă refer la opțiunea eutanasiei. În esența ei, eutanasia este încercarea de a da senzația de curățenie acolo unde nu există, de fapt, decât mizerie. După părerea mea, este o încercare de a scurta suferința existențială și legitimă a morții, deci de a scurta o ultimă șansă de a învăța și evolua spiritual. Nu mă refer nici la negarea morții. Oamenii neagă moartea sub diferite forme, fie refuzând să-și scrie testamentul, fie evitând să vorbească despre sentimentele lor legate de moarte, fie făcându-și planuri pentru viitorul îndepărtat, când știu foarte bine că timpul lor e limitat. Negarea poate ușura suferința implicată de conștientizarea propriei morți, dar, în același timp, ne blochează. Blochează nu numai comunicarea, ci și tot ce înseamnă învățarea din preajma sfârșitului.

A muri frumos este, cred, a alege să vezi moartea ca pe o nouă lecție și a întâmpina decăderea ca pe o purificare în urma căreia iese la iveală adevărata demnitate a sufletului. În romanul meu *A Bed by the Window* descriu câțiva pacienți aflați pe moarte într-un azil; aceștia par să aibă o aură în jurul lor. Fenomenul acesta se întâlnește doar în romane. Mulți au observat sau au auzit despre „luminozitatea" care îi învăluie pe cei care au trecut prin etapa depresiei și au ajuns să accepte moartea.

Dacă suntem dispuși să ne acceptăm sfârșitul, ne putem transforma — nu prin amărăciune și mâhnire, ci prin umilință —, pe măsură ce apar marile pierderi pe care le aduc bătrânețea și drumul spre moarte. Poate că alegem să murim frumos

când, în sfârșit, învățăm și acceptăm că toate sunt așa cum ar trebui să fie. Fie că avem sau nu credință în viața de apoi, a pleca liniștiți în brațele morții este ultima manifestare a convingerii nestrămutate, chiar și în mijlocul unei paradoxale incertitudini, că fiecare aspect al vieții contribuie la semnificația întregului. La fel de paradoxal, cea mai importantă alegere pe care o facem — aceea de a muri frumos — este alegerea de a renunța la toate celelalte opțiuni și a ne pune sufletul în mâinile Adevăratei Puteri.

O alegere dificilă: pustiul

Moartea este vidul însuși. Suntem îngroziți de golul ei, chiar dacă avem credința că ajungem dincolo. Pentru că, totuși, nu *știm* cum este dincolo.

Sunt multe feluri de goluri, dar cel mai important (și cel despre putem vorbi cel mai ușor, fără să devenim prea mistici) este „pustiul necunoașterii". În ciuda faptului că trăim într-o societate care pare să sprijine o mentalitate de tipul „știe-tot" și care îi etichetează drept incompetenți pe cei care nu par să știe mereu totul, avem totuși la dispoziție alternativa de a nu ști — fără să ne simțim din acest motiv incompetenți sau vinovați. Există, de fapt, momente în viața fiecăruia când nu este numai potrivit, dar și sănătos să renunțăm să credem că știm toate răspunsurile.

Cea mai binefăcătoare experiență din adolescența mea a fost darul pe care mi l-a făcut un om care mi-a vorbit din mijlocul unui pustiu al necunoașterii la fel de întins ca acela în care mă aflam și care mi-a fost un model extrem de pozitiv. În *A World Wainting to be Born* descriam cum, la vârsta de cincisprezece ani și în mijlocul anului școlar, am hotărât să plec din Exeter. Când mă gândesc acum la acel moment de cotitură din viața mea, sunt uimit de harul care mi-a dat curajul să fac acest lucru. La urma urmei, nu numai că renunțam la un liceu prestigios împotriva voinței părinților mei, dar abandonam viitorul prețios care mi se pregătise cu grijă de către

familia mea de străvechi protestanți de descendență anglo-saxonă. La acea vârstă nu prea realizam că, de fapt, făceam primul pas uriaș în afara întregului meu teritoriu cultural. Acea cultură „oficială" stabilea idealurile pe care trebuia să le am, iar eu le dădeam cu piciorul. Și încotro vroiam să mă duc? Mă îndreptam spre necunoscut. Eram atât de îngrozit, încât m-am gândit să cer sfatul cuiva din personalul profesoral al școlii înainte de a lua definitiv o hotărâre atât de înfricoșătoare. Dar cui să mă adresez?

Primul care mi-a venit în minte a fost îndrumătorul meu. Abia dacă schimbase o vorbă cu mine timp de doi ani și jumătate, dar era recunoscut ca o persoană de treabă. Următoarea alegere era, evident, bătrânul și prăfuitul decan al școlii, renumit pentru că îl iubeau mii de absolvenți. Dar m-am gândit că trei era un număr mai bun, și a treia alegere era mai dificilă. M-am oprit, în cele din urmă, la domnul Lynch, profesorul meu de matematică, un om ceva mai tânăr. L-am ales nu pentru că aveam vreo relație cu el sau pentru că părea o persoană foarte caldă — ba chiar mi s-a părut mai degrabă rece —, ci pentru că avea reputația de geniu al școlii. Fusese implicat în probleme de matematici superioare în cadrul Proiectului Manhattan, și m-am gândit să-mi confrunt hotărârea cu un „geniu".

M-am dus mai întâi la îndrumătorul meu, care m-a lăsat să vorbesc vreo două minute, după care m-a întrerupt politicos. „Este adevărat că nu ai note foarte bune la Exeter, Scotty, mi-a spus, dar nu sunt atât de proaste încât să nu poți absolvi. E mai bine să absolvi o școală ca Exeter cu note mici decât o școală mai slabă cu note mari. Nu te-ar recomanda deloc mai departe dacă ți-ai schimba școlile în mijlocul anului. În plus, sunt sigur că părinților tăi nu le-ar plăcea deloc. Așa că de ce nu continui să înveți cât poți tu de bine?"

M-am dus pe urmă la decanul cel prăfuit. M-a lăsat să vorbesc treizeci de secunde. „Exeter este cea mai bună școală din lume, și-a dres el glasul. Te gândești să faci cea mai mare prostie. Vino-ți în fire, băiete!"

Mă simțeam din ce în ce mai rău, așa că m-am dus la domnul Lynch. M-a lăsat să spun tot ce aveam pe inimă. Mi-a luat cinci minute. Apoi mi-a spus că nu prea înțelege și m-a rugat să-i povestesc mai multe — despre Exeter, despre familia mea, despre Dumnezeu (chiar mi-a dat permisiunea să vorbesc despre Dumnezeu!), despre orice îmi trecea prin cap. Așa că am bătut câmpii încă zece minute — cu totul cincisprezece minute, ceea ce era destul de bine pentru un adolescent deprimat și cu probleme de exprimare. Când am terminat, m-a întrebat dacă mă deranjează să îmi pună câteva întrebări. Flatat de atenția adultului, i-am răspuns: „Bineînțeles că nu", și el m-a luat la întrebări încă o jumătate de oră.

În sfârșit, după patruzeci și cinci de minute cu totul, acest așa-zis „sloi de gheață" s-a lăsat în scaun, cu o expresie chinuită pe față, și mi-a spus: „Îmi pare rău. Nu pot să te ajut. Nu pot să-ți dau nici un sfat. Știi, a continuat el, e imposibil ca o persoană să se simtă total în pielea alteia. Dar, atât cât mă pot pune în locul tău — și mă bucur că nu sunt acolo — nu știu ce aș face. Îmi pare rău că nu sunt în stare să te ajut."

Este foarte posibil ca acest om să-mi fi salvat viața. Pentru că acum patruzeci și cinci de ani, când am intrat în biroul domnului Lynch, eram aproape de sinucidere. Și când am plecat simțeam că parcă cineva îmi luase o mare povară de pe suflet. Pentru că dacă un *geniu* nu știa ce să facă, era normal ca nici eu să nu știu ce să fac. Și dacă mă gândeam să fac ceva care părea nebunie curată în ochii lumii, iar un *geniu* nu putea să-mi spună dacă era o opțiune categoric dementă — atunci poate, doar poate, era ceva spre care mă chema Dumnezeu.

Așa că acel om care nu mi-a putut oferi nici un răspuns sau formulă gata făcută, care nu știa ce-aș putea face și care a ales să nu-mi dea nici un răspuns — acel om mi-a oferit ajutorul de care aveam nevoie. Acel om m-a ascultat, mi-a oferit timpul lui, a încercat să se pună în locul meu, a ales să comunice cu mine și a făcut un efort pentru mine. Acel om m-a iubit. Și acel om m-a vindecat.

Nu există formule simple sau ușoare. Confruntați cu experiențele vieții, trebuie să îndurăm o anumită pustiire și agonie a necunoașterii. Așa cum scriam în *Din nou pe drumul către tine însuți*, sunt multe lucruri prin care trecem și pentru care îi învinuim pe alții. Deoarece o mare parte din procesul de maturizare înseamnă să învățăm să iertăm, de fiecare dată suntem obligați să reanalizăm și să cântărim: „Să învinovățesc sau să iert?" „Iubesc sau mă las călcat în picioare?" Sau, pur și simplu: „Ce trebuie să fac?" Este o decizie pe care trebuie să o luăm de fiecare dată, în fiecare împrejurare și în fiecare moment.

Deși nu există o anumită formulă, există un îndreptar care ne ajută să luăm astfel de decizii, despre care am scris prima oară în *The Different Drum*. Este recunoașterea faptului că inconștientul se află întotdeauna cu un pas înaintea conștientului. Problema este că nu știm dacă este cu un pas înainte în direcția greșită sau în cea corectă. Nu știm dacă acea șoaptă pe care o auzim este de la Duhul Sfânt sau de la Satana, ori poate doar din interiorul nostru. De aceea, este imposibil de știut dacă ceea ce facem este bine, deoarece cunoașterea este o funcție a conștienței.

Și totuși, dacă voința ta este mereu de partea binelui și dacă ești dispus să suferi total când binele pare ambiguu (ceea ce se petrece cam 98,7 la sută din timp, după părerea mea), atunci inconștientul tău va fi mereu cu un pas înaintea conștientului în direcția cea bună. Cu alte cuvinte, vei face ce este bine. Dar nu vei avea parte de luxul de a ști acest lucru în timp ce îl faci. Dimpotrivă, vei face ce e bine tocmai pentru că ai fost dispus să renunți la acest lux. Și dacă acest îndreptar pare obscur, atunci poate e bine să-ți amintești că aproape tot răul din lume este făcut de oameni care sunt *absolut* siguri că știu ce fac.

CAPITOLUL 5

Alegeri de viață într-un cadru organizațional

Poate că unii dintre noi credem că facem alegeri în viața noastră personală numai în calitate de indivizi, ca și cum individul ar exista mai mult sau mai puțin separat. Noi, oamenii, suntem făpturi sociale și aproape toate alegerile noastre sunt luate sub influența și în contextul diferitelor organizații din care facem parte. Prin organizații nu înțeleg doar organizații de afaceri. Familiile sunt organizații, și multe dintre principiile care sunt valabile pentru familii sunt valabile și pentru afaceri, și invers. La scară mare, întreaga societate este o organizație. La scară mică, fiecare relație socială este o organizație. De câte ori se stabilește o relație între doi sau mai mulți oameni, apare o organizație de un fel sau altul.

În consecință, comportamentul organizațional cuprinde aproape întregul domeniu al psihologiei umane, de vreme ce aproape tot comportamentul uman apare în contextul uneia sau al mai multor organizații. Comportamentul organizațional se referă nu numai la felul în care indivizii se comportă în grupuri temporare, dar și la felul în care grupurile — chiar și organizațiile — funcționează. Domeniul este imens, dar aș vrea să mă opresc la opțiunile organizaționale care mi se par cele mai importante, la deciziile pe care le luăm și la acțiunile noastre care îi afectează pe ceilalți — la felul cum îi tratăm pe ceilalți și ne tratăm pe noi înșine. Dacă deciziile pe care le

luăm ne afectează numai pe noi, putem face ce ne place, ne asumăm responsabilitatea pentru faptele noastre și le acceptăm consecințele. Dar când vine vorba de alții, avem de a face cu conceptele de etică și respect.

Respectul

Mi-am petrecut ultimii cincisprezece ani încercând să aduc la viață două cuvinte fundamentale căzute într-o uitare absurdă: comunitate și respect. Când vorbim despre comunitate în societatea de azi, înțelegem, de obicei, orice fel de adunare de oameni. Ne referim, de exemplu, la Morristown, New Jersey, ca la o comunitate. Dar fapt este că Morristown, New Jersey, nu este decât un colectiv de oameni strânși laolaltă din motive geografice, care plătesc aceleași taxe și beneficiază de aceleași servicii sociale, dar există foarte puține alte lucruri — dacă există — care îi leagă. Sau ne referim la Biserica Presbiteriană din nu știu care oraș ca la o comunitate, când realitatea este că de multe ori oamenii care stau unul lângă altul în biserică nu sunt în stare să discute între ei despre lucrurile cele mai importante și mai dificile din viața lor. Am ajuns să consider astfel de adunări pseudocomunități.

Pentru mine, comunitatea se leagă de comunicare, și o adevărată comunitate ar trebui să implice o comunicare susținută și de calitate între membrii ei. Am scris prima oară despre comunitate în *The Different Drum: Community Making and Peace*. Dar interesul meu cel mai mare în ultimii ani a fost nu să scriu, ci să lucrez cu alții la înființarea și dezvoltarea FCE. Este misiunea acestei fundații educaționale să-i învețe pe oameni principiile comunității, prin care înțelegem comunicarea sănătoasă și autentică în cadrul grupurilor, precum și între grupuri.

Munca în cadrul FCE m-a împins, într-o vreme a eșecului social și a unei opoziții intense, să încerc să aduc la viață alt cuvânt golit de semnificație: „respect". Tot ceea ce înțelegem astăzi prin „respect" este o politețe superficială. Dar adevărul

este că oamenii se înjunghiază politicos pe la spate și se jignesc politicos de Dumnezeu știe cât timp. Am fost ajutat să ajung la o definiție mai plină de miez a respectului de un gentleman englez al secolului trecut, Oliver Hereford, care este celebru pentru cuvintele: „Gentleman este acela care niciodată nu jignește pe cineva neinteționat." Ce înțeleg eu de aici este că uneori poate e necesar să jignești pe cineva, dar problema este intenția, adică dacă ești conștient de ceea ce faci. Ca să fii conștient, trebuie să ai conștiență. Astfel, în cartea mea *A World Waiting to be Born: Civility Rediscovered*, am definit „respectul" nu ca pe o simplă politețe superficială, ci ca pe „un comportament organizațional motivat conștient, care se supune moral unei puteri superioare".

Putem presupune că oricine a ales să fie conștient vrea să fie o persoană respectuoasă. Dar apare aici o problemă majoră: pentru a fi respectuoși, trebuie să fim conștienți nu numai de propriile motivații, ci și de cele ale organizațiilor sau sistemului în cadrul căruia acționăm. Respectul presupune conștiință organizațională și, în același timp, individuală. Ca atare, dacă aspirăm la cât mai mult respect, trebuie să gândim tot mai mult în termeni de sisteme.

Sistemele

Cea mai frumoasă parte a anilor de specializare medicală a fost studiul anatomiei microscopice. Deși aparențele par să indice contrariul, corpul nostru este format, în cea mai mare parte, din apă. În consecință, dacă privești la microscop fragmente mici de organe, nu poți vedea nimic mai mult decât fibre incolore, greu de distins. Dar dacă iei aceleași fibre, le introduci în câteva soluții speciale și apoi le privești din nou, pășești brusc pe un tărâm de basm, un tărâm minunat în comparație cu care Disneyland este cu totul insipid. Indiferent de vârstă, poziție sau stare de sănătate, la acest nivel suntem cu toții minunați pe dinăuntru.

Treptat, pe măsură ce priveam fascinat această frumusețe și cercetam celulă cu celulă luni la rând, mi-a devenit limpede ceva cu mult mai important. Fiecare celulă nu era numai un sistem în sine, dar și o parte minusculă a unui sistem mai mare și chiar mai complex. Celulele absorbante ale mucoaselor, celulele netede ale mușchilor și celulele de legătură ale țesuturilor făceau toate parte integrantă dintr-un organ — în acest caz, intestinul subțire. Intestinul subțire era la rândul lui o parte a sistemului digestiv. Iar sistemul digestiv era integrat în alte sisteme ale corpului. Fibrele fine ale celulelor nervoase autonome, care stimulează contracția sau relaxarea mușchilor digestivi și activitatea glandelor, erau părți minuscule ale sistemului nervos, făcând legătura cu celelalte celule ale creierului prin intermediul măduvei spinării. În fiecare organ se aflau celule mici ale arterelor și venelor, toate conectate la inimă ca parte a sistemului circulator. Și în fiecare arteră sau venă puteam depista diferite tipuri de celule ale sângelui, inițial produse de măduva spinării ca părți foarte mici ale sistemului hematopoietic.

„Știam" de fapt de ani de zile că trupul omenesc — ca și cel al oricărei viețuitoare, animal sau plantă — era un sistem. Dar înainte de studiile de medicină nu fusesem conștient de complexitatea și frumusețea extraordinară a acestor sisteme. În acel moment am făcut un salt de conștiință spre ceva pe care, din nou, îl „știam" de mult, dar numai foarte vag. De vreme ce fiecare celulă făcea parte dintr-un organ și fiecare organ individual făcea parte dintr-un sistem al corpului, iar fiecare sistem făcea parte din corpul ca întreg, nu era posibil ca și corpul meu să facă parte dintr-un sistem mai mare? Cu alte cuvinte, e posibil ca eu — sinele meu individual — să nu fie decât o celulă dintr-un organ al unui organism uriaș? Bineînțeles. Ca medic începător, eram conectat direct sau indirect la nenumărate alte celule umane individuale. La părinții mei, care-mi plăteau taxa de școlarizare. La medicii mai în vârstă care îmi erau profesori. La tehnicienii din laboratoare care făceau testele pe care le ceream. La administratorii

spitalului. La muncitorii care fabricaseră echipamentul pe care îl foloseam. La pacienții pe care foloseam acel echipament. La cultivatorii de bumbac din Mississippi și California care vindeau bumbacul muncitorilor textili din Carolina de Nord, care, la rândul lor făceau hainele purtate de mine. La fermierii din Kansas care creșteau vite și la țăranii din New Jersey care cultivau salata verde servită la cină. La șoferii de camioane care transportau toate aceste lucruri. La administratorul meu. La frizerul care mă tundea. Și așa mai departe.

Așa am ajuns să devin un susținător convins al „teoriei sistemelor" (deși nu auzisem încă de acest termen). Ideea principală a acestei teorii (care nu este, practic, o teorie, ci un fapt) constă în aceea că totul este un sistem. La un nivel mai mare decât cel al unei celule, organ, sistem de organe sau individ, cu toții facem parte din societatea omenească. Abia acum începem să ne dăm seama că întreaga societate este conectată la ape, pământ, păduri și atmosferă: „ecosistemul". Ba chiar teoreticienii sistemelor văd de multe ori întreaga planetă ca pe un unic organism. Pământul este, bineînțeles, o parte a sistemului solar. Și pe măsură ce ajungem tot mai departe în spațiul extraterestru, vom putea, probabil, să distingem natura sistemică a galaxiilor și a Universului însuși.

Dincolo de faptul că tot ce există este parte dintr-un sistem, teoria sistemelor mai susține că dacă schimbi o componentă a sistemului, toate celelalte părți se vor schimba și ele. Doar în ultimele decenii am devenit întrucâtva conștienți de acest lucru. Am ajuns să ne dăm seama că aproape tot ce facem are efect asupra mediului înconjurător și că aceste efecte pot fi benefice sau ne pot distruge.

De pildă, aproape tuturor celor care avem mașină ni s-a întâmplat la un moment dat să ne ducem mașina la service pentru reparații minore, dar să se strice pe drumul de întoarcere. În astfel de cazuri, poți să-l înjuri pe mecanic și să crezi că a făcut vreo prostie. Dar, de obicei, nu greșeala mecanicului e de vină. S-a întâmplat doar că apariția unei componente nou-nouțe a produs modificări subtile ale

motorului — ale întregului sistem —, ceea ce face necesară schimbarea altor componente, schimbare care uneori nu poate fi suportată de componente mai vechi fără să se strice.

Relaţiile umane sunt şi ele un sistem, mai ales căsătoria. În munca noastră de psihoterapeuţi de cuplu, Lily a inventat termenul „subţirime", prin care înţelegea faptul că într-o căsătorie definiţia pe care fiecare o are despre partenerul lui trebui să fie subţire — adică flexibilă mai degrabă decât fixă. În practica noastră am observat că ori de câte ori un partener se schimba sau făcea progrese semnificative în urma psihoterapiei, celălalt partener trebuia să se schimbe sau să progreseze şi el, altfel sistemul — căsătoria — se prăbuşea.

Nu vreau să sugerez că psihoterapia este singura variabilă a ecuaţiei. Tot felul de lucruri pot afecta natura căsătoriei. Natura căsătoriei mele cu Lily s-a schimbat de îndată ce am avut copii. S-a schimbat din nou când copiii au trecut de etapa scutecelor. S-a schimbat încă o dată când copiii au devenit adolescenţi. Şi s-a schimbat din nou când copiii au plecat de acasă. Pe parcurs, a fost nevoie din nou de schimbări când situaţia noastră financiară s-a modificat şi am fost, pe rând, oameni care depindeam de donaţiile altora, oameni strâmtoraţi timp de aproape douăzeci de ani şi apoi persoane în stare să contribuie substanţial la diferite acţiuni caritabile. Cu siguranţă, căsnicia noastră s-a schimbat din nou când am trecut de patruzeci de ani şi am început să îmbătrânim, iar eu m-am pensionat.

Aşadar, teoria sistemelor presupune că suntem capabili să ne adaptăm — uneori foarte rapid —, altfel sistemul poate să se prăbuşească. Pentru a avea capacitatea de a face schimbări atât de rapide, trebuie să fim profund conştienţi de sistemele cărora le aparţinem. Şi aici e greutatea. Noi, oamenii, suntem conştienţi în proporţii variabile. Fiecare este conştient de el însuşi ca entitate şi de nevoile şi dorinţele lui cele mai stringente, dar ne lipseşte o conştiinţă la fel de clară a motivaţiilor noastre sociale şi a Umbrei din care răsar aceste motivaţii.

Chiar şi având un nivel relativ ridicat de conştienţă, cei mai mulţi nu conştientizăm, practic, deloc organizaţiile complexe şi sistemele sociale cărora le aparţinem.

Această lipsă de conştienţă organizaţională şi socială este un fenomen atât de dramatic, încât am ajuns să îl denumesc o gaură în gândire. Uneori este un abis fără fund, alteori seamănă mai mult cu o felie de şvaiţer. De pildă, un director de companie a ajuns, probabil, la conştiinţa că lucrează într-o companie care este un sistem complex, dar poate nu s-a gândit nici măcar o clipă că propria lui familie este tot un sistem. Alţii pot fi extrem de conştienţi de faptul că familia lor este un sistem, dar să nu conştientizeze aproape deloc calitatea de sistem a organizaţiei în care lucrează.

Această gaură în gândire — această neconştientizare a organizaţiilor — este alimentată, de obicei, de narcisismul nostru. Într-o mare companie manufacturieră, de exemplu, probabil cei mai mulţi muncitori de la linia de asamblare cred că ei sunt inima companiei şi se gândesc puţin sau aproape deloc la ceilalţi angajaţi şi la rolurile lor. La urma urmei, ei sunt cei care fac produsul, nu-i aşa? Angajaţii de la vânzări cred că ei sunt inima companiei. La urma urmei, ei sunt cei care vând produsul, şi dacă acesta nu s-ar vinde, n-ar mai exista nici o companie. Dar angajaţii de la marketing s-ar putea să creadă că ei sunt inima companiei, deoarece cei de la vânzări n-ar putea vinde produsul dacă n-ar exista o bună politică de marketing. Cei din departamentul financiar ar putea crede că ei sunt cei mai importanţi din companie, deoarece ei se asigură că nu se cheltuie mai mult decât se câştigă şi menţin compania solvabilă. Iar managerii pot crede că ei sunt cei mai importanţi, deoarece creează politica de conducere a corporaţiei, dar s-ar putea să aibă foarte puţină înţelegere pentru ceilalţi, care contribuie şi ei în moduri diferite la întreg.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru societatea noastră, în general, şi pentru rasismul şi discriminarea de clasă care domnesc în ea. Neputinţa de a conştientiza contribuţia celorlalţi a

dus la lipsa de respect, poate tocmai pentru că ne copleșește simpla încercare de a deveni mai conștienți de noi înșine și nu ne mai rămâne energie pentru a ne dezvolta conștiința organizațională și socială. Cu toate acestea, nu există nici o cale de a evolua înspre o societate cu adevărat civilă până când tot mai mulți dintre noi nu suntem dispuși să alegem nu numai să fim conștienți personal, ci și să gândim în termeni de sisteme și să ne extindem conștiința astfel încât să ne astupăm gaura din minte.

Etica

Am un prieten care a fost unul dintre primii piloți americani doborâți și prinși de vietnamezi. În primele zile ale celor șapte ani de captivitate, el și ceilalți prizonieri erau torturați sistematic. Într-o carte extraordinară despre experiența lui în Vietnam, scrie destul de limpede că aceia care îl țineau captiv aveau un comportament organizațional conștient. Știau exact ce fac. Erau conștienți de intenția lor, de efectul pe care bătăile și tratamentele chiar mai violente îl aveau asupra victimelor lor. Știau că oricine cedează până la urmă sub povara durerii și că tortura va scoate de la victime mărturisiri — indiferent cât de false — folositoare propagandei și misiunii lor organizaționale. Și totuși, nici măcar americanii îngroziți de grosolănia războiului dus de țara lor în Vietnam nu s-ar fi gândit vreodată că tortura putea fi o reacție normală sau justificată în vreun fel anume.

Așadar, „respectul" este ceva mai mult decât un simplu comportament organizațional „conștient motivat". Trebuie să fim și *etici*. Și numai persoanele cu o moralitate dubioasă nu sunt de acord că tortura este vădit lipsită de etică. Folosesc acest exemplu deoarece este atât de oribil și evident, și nu pentru a ocoli faptul că problema reală și majoră a societății noastre este o lipsă de respect cu mult mai subtilă. Și în același timp este lipsită de etică. A fi etic înseamnă cel puțin a fi „umanist", adică prin definiție, a socoti că oamenii sunt

preţioşi şi trebuie trataţi ca atare. Nu torturăm oamenii dacă îi socotim preţioşi.

Dreapta religioasă a criticat din plin în ultimul timp „umanismul laic". Cred că acestor critici le-ar prinde bine să fie ei înşişi mai umanişti. Cu toate acestea, cred că au pe undeva dreptate. Umanismul laic este ca o casă ridicată pe nisip. Când lucrurile se complică — afacerea merge prost sau competiţia se înteţeşte —, atitudinile umaniste seculare sunt cu uşurinţă spulberate. De exemplu, mass-media a fost recunoscută ca un domeniu cu precădere laic. Iar cei care lucrează în mass-media nu numai că se consideră în general umanişti, dar consideră că munca lor de a informa oamenii este importantă pentru a menţine societatea la un nivel minim de civilizaţie şi respect. E ceva adevărat aici. Cunosc totuşi multe exemple de reporteri care îşi lasă deoparte prea repede şi cu uşurinţă umanismul când vor neapărat să obţină o poveste.

Problema umanismului laic este că nu spune nimic despre *motivul* pentru care oamenii sunt preţioşi şi ar trebui trataţi ca atare. În consecinţă, umanismul laic, pentru că nu se trage din nici un fel de teologie, este adesea un fenomen nefundamentat. De aceea, eu definesc comportamentul respectuos nu doar ca „etic", ci mai ales ca „etic şi supus unei puteri superioare". Pentru că dacă, aşa cum spuneam, lumina, adevărul şi iubirea sunt toate sinonime cu Dumnezeu şi dacă ne supunem *cu adevărat* lor, comportamentul nostru va fi dumnezeiesc chiar dacă poate nici nu ne considerăm fiinţe religioase.

Ca exemplu de o astfel de supunere, să ne întoarcem la reporterul care renunţă la umanismul său pentru a obţine o poveste. Deşi reporterul acela s-ar putea (dar nu întotdeauna) să facă eforturi să nu mintă (ca să nu fie dat în judecată) şi se va „rezuma la fapte", e posibil să-şi rezerve dreptul de a decide ce fapte să relateze şi ce fapte să treacă sub tăcere. În acest sens, faptele sunt ca statisticile. Pot fi folosite pentru a spune orice doreşti. În multe situaţii, reporterul are libertate deplină să conceapă un tablou negru, unul alb sau unul neutru. Cu excepţia cazului în care este un individ extrem de scrupulos,

e foarte posibil ca alegerea lui să fie determinată nu atât de vreo supunere hotărâtă față de adevăr, cât de ceea ce pare să alcătuiască o poveste bună. Chiar dacă reporterul este devotat adevărului, există o scară ierarhică implicată în procesul de interpretare a unei povești. După ce reporterul scrie povestea, redactorii-șefi — care nu sunt direct implicați în strângerea informațiilor — își adaugă propria perspectivă. Fac asta prin intermediul titlului, prin lungimea poveștii și prin poziția ei în pagină. Din punctul meu de vedere, cele mai bune povești sunte cele neutre, pentru că, în general, adevărul este complex. Dar știu din experiență că mulți reporteri nu se supun de obicei acestei complexități, pentru că nu aduce titluri bune și atrăgătoare. Chiar recunosc că de fapt caută un „punct de vedere" asupra poveștii, aparent uitând că există o diferență între punctul de vedere și adevăr.

În abordarea unor astfel de complexități etice, am descoperit diferența aproape esențială dintre codul etic și etica particulară a unei situații. Etica de cod derivă din diferite precepte etice care au funcționat de-a lungul istoriei. Cel mai vechi cod cunoscut este Codul lui Hammurabi. Cu mult mai cunoscute ne sunt cele zece porunci din Biblie. Ceea ce fac aceste coduri este să declare anumite acte ca fiind rele, greșite sau nepermise în orice fel de circumstanțe. De pildă, una dintre cele zece porunci este „Să nu ucizi." Nu este „Să nu ucizi decât în timp de război" sau „Să nu ucizi decât în legitimă apărare". Este „Să nu ucizi", punct. Fără „dacă", „și" sau „dar".

Principiul de bază al eticii de situație este că nu se poate emite nici o judecată etică în legătură cu un act fără să iei în considerație circumstanțele în care acesta se produce. Spre deosebire de cele zece porunci, etica de situație permite uciderea în anumite circumstanțe, cum ar fi războiul sau legitima apărare.

Societatea noastră a evoluat de la etica simplistă de cod spre etica de situație. Acest lucru se observă cu precădere în sistemul nostru legal. Dacă mergi în vizită la avocatul tău, vei vedea, probabil, biroul acestuia ticsit cu tomuri voluminoase.

Cele mai multe dintre ele conțin precedente legale de natură situațională*. Astfel de precedente specifică: „Să nu încalci un contract, cu excepția unui caz de genul *Jones vs Smith*, unde au existat circumstanțele cutare și cutare, sau „Să nu încalci un contract, cu excepția situației care a apărut în *Brown vs Taylor*."

Pentru a trăi conform eticii de situație, individul trebuie să aibă capacitatea de a funcționa ca un întreg sistem legal în tine. Pentru a fi sănătoși și întregi, trebuie să avem în mintea noastră un avocat al apărării competent, un procuror competent și un bun judecător. Persoanele cu tulburări de caracter tind să aibă un avocat al apărării foarte puternic, dar o conștiință foarte slabă sau un procuror interior foarte slab. Cei care suferă de nevroze tind să aibă un procuror foarte puternic, dar un avocat al apărării foarte slab, incapabil să-și apere clientul. În sfârșit, sunt cei care au înăuntru un avocat al apărării și un procuror destul de competenți, dar care, din diferite motive, ajung cu greu să ia o decizie pentru că le lipsește un bun judecător.

Susțin din toată inima evoluția societății (și a indivizilor) înspre etica de situație. În calitate de psihiatru, îmi este cunoscut faptul că etica rigidă de cod are adesea consecințe inumane. Dar trebuie luate în considerare două amendamente. Unul dintre ele este că recursul la etica de situație înseamnă că nu există formule, astfel că indivizii sănătoși au responsabilitatea de a-și reconsidera comportamentul de fiecare dată când situația se schimbă cât de puțin. Deși poți avea dreptate să învinovățești pe cineva într-o anumită situație, într-o situație cu puțin diferită drept ar fi să-l ierți. În lipsa formulelor, nu știm dacă ceea ce facem este corect. Trebuie să avem capacitatea de a opera din „pustiul necunoașterii".

Celălalt amendament este că nu vreau să sugerez că etica de cod este inutilă. În ultimii ani, dreapta religioasă a devenit

* În sistemul juridic american se lucrează pe bază de precedente. (*N. red.*)

tot mai critică în privința eticii de situație, și din nou pe undeva au dreptate —, deși bănuiesc că propunerile lor ar reprezenta un regres. Să ne gândim, de exemplu, la conceptul de război drept. Dat fiind stadiul actual al evoluției umane, în care ni se pare imposibil să renunțăm la război, cred că a fost potrivit din partea Bisericii Catolice să dezvolte conceptul de război drept. Dar sunt sigur că nici nu am fi încercat să distingem între un război drept și unul nedrept dacă nu ar fi existat etica neclintită de cod care spune „să nu ucizi".

Interdependență și colaborare

În *Drumul către tine însuți*, făceam observația că avem cu toții nevoi și sentimente de dependență, dar că acestea nu înseamnă iubire și că a te lăsa târât de ele înseamnă să cazi în teribila capcană a dependenței. Este o capcană pentru că individul dependent începe să creadă că nu poate fi întreg sau fericit fără atenția aproape constantă a celor din jur. Una dintre nenumăratele probleme pe care le poate cauza o astfel de dependență este gelozia patologică. Nimic din ce am spus acolo despre dependență nu a fost greșit, dar ar fi trebuit să contrabalansez rechizitoriul cu un imn de laudă adus interdependenței.

Pe vremea când am scris *Drumul către tine însuți*, încă mai acționam într-o anumită măsură cu etica bunului și vechiului individualism american, care susține că suntem cu toții chemați să fim independenți, să stăm pe propriile picioare și să ne conducem singuri treburile, dacă nu și destinul. Toate acestea sunt bune. Sunt convins că suntem chemați să fim independenți când acest lucru e posibil. Dar marea problemă a individualismului brut este că neglijează reversul medaliei: suntem chemați, în același timp, să ne acceptăm păcatele, inevitabila imperfecțiune, nepotrivirea cu cei din jur și interdependența reciprocă. Deoarece etica individualistă este doar un semiadevăr, suntem încurajați să ne ascundem slăbiciunile și eșecurile și să ne rușinăm de neputințele noastre. Suntem

împinşi să încercăm să fim superfemei şi superbărbaţi, nu numai în ochii celorlalţi, ci şi în ochii noştri. Suntem forţaţi, zi şi noapte, să părem stăpâni pe situaţie şi apar, astfel, fenomene de genul oamenilor care împart aceeaşi bancă în biserică, dar care nu sunt în stare să discute unul cu altul despre suferinţele, dorinţele şi dezamăgirile lor, ascunzându-se în spatele unor măşti care dau impresia că sunt stăpâni pe deplin pe viaţa lor.

În *The Different Drum*, scrisă şapte ani mai târziu, am denunţat această etică simplistă, unilaterală, neparadoxală, deci înşelătoare, şi am început să susţin interdependenţa în ceea ce priveşte comunitatea. Cele mai dramatice exemple ale virtuţilor interdependenţei au venit în timpul activităţii mele de sprijinire a transformării grupurilor în comunităţi. Dar aş vrea să aduc un omagiu interdependenţei în cadrul celei mai mici organizaţii: căsătoria, şi în special căsătoria mea cu Lily. La început, Lily era cea care avea grijă de casă, iar eu cel care întreţineam familia. Timp de mai mulţi ani ne-am întrebat în ce măsură aceste roluri erau dictate de stereotipii culturale şi sexuale. Încetul cu încetul, însă, am realizat cu calm că rolurile nu erau de fapt dictate de stereotipii, ci mai ales de personalităţile noastre foarte diferite.

De la începutul căsniciei noastre am observat că Lily era puţin dezorganizată. Nu de puţine ori s-a întâmplat să fie atât de absorbită de mirosul florilor, încât să uite de o întâlnire sau să neglijeze să scrie o scrisoare pe care o promisese. Pe de altă parte, eu am fost de la început o persoană care ştie ce vrea — ca să nu spun mai mult. Niciodată n-am găsit timp să miros o floare dacă nu se întâmpla să coincidă cu programul meu, conform căruia a treia joi din fiecare lună, între 2 şi 2:30 după-amiază, îmi alocam timp mirositului florilor, cu excepţia cazului în care ploua.

Mai mult, obişnuiam să o cert pe Lily pentru tendinţa ei de a vorbi despre lucruri considerate de mine irelevante — amănunte care mă împiedicau să prind imaginea de ansamblu —, ca şi pentru tendinţa ei de a ignora instrumentul cel mai

semnificativ al civilizației, ceasul. Ea era la fel de dură în privința punctualității mele înnebunitoare, a seriozității mele plicticoase și a insistenței mele de a vorbi în paragrafe care începeau cu „În primul rând...", „În al doilea rând..." , „În al treilea rând..." și „În concluzie...". Lily era convinsă că atitudinea ei era superioară, iar eu susțineam perfecțiunea mea. Lily era principala responsabilă cu creșterea copiilor. Nu vreau să spun că eu nu aveam nimic de-a face cu ei, dar nu pot pretinde că am fost un părinte extrem de atent cu ei. Eram mai ales nepriceput când trebuia să mă joc cu ei. Ați încercat vreodată să vă jucați frumos cu copiii într-un mod calculat? Sau când nu v-ați respectat programul și nu vă puteați gândi decât la capitolul rămas neterminat? Cu toate acestea, Lily se juca cu ei cu o grație nesfârșită. În același timp, mă ajuta și cu cărțile mele. Așa cum scriam în introducerea la *Drumul către tine însuți*, „m-a ajutat atât de mult, încât e greu să distingi înțelepciunea ei .... de a mea". Dar n-ar fi fost în stare să-și organizeze timpul astfel încât să scrie (și să rescrie) propoziții, paragrafe și capitole săptămâni la rând și luni la rând.

Treptat, așadar, Lily și cu mine am convenit să acceptăm ceea ce odată păreau vicii drept virtuți, nenorocirile drept binecuvântări, datoriile drept comori. Lily are darul fluidității; eu, al organizării. De-a lungul anilor, am învățat puțin cum să las lucrurile să curgă și cum să fiu mai răbdător și mai atent cu copiii și cu cei din jur. La fel, Lily a înțeles că, deși făcuse progrese, nu va fi niciodată complet organizată. Dar am ajuns să ne considerăm stilurile foarte diferite drept daruri și am început încet să împrumutăm din darurile celuilalt. Ca atare, amândoi devenim treptat indivizi tot mai deplini. Acest lucru n-ar fi fost posibil dacă n-am fi acceptat la început limitele noastre specifice și n-am fi recunoscut valoarea interdependenței.

Singura problemă cu termenul „interdependență" este că pentru unii ar putea sugera „co-dependență". Un cuvânt la modă în deceniul trecut, „co-dependența", se referă la o relație în care partenerii se menajează reciproc, încurajându-și

slăbiciunile. Acest lucru este blamat pe bună dreptate. Dar cred că trebuie să fim precauți, pentru că o lecție foarte reală a căsniciei este să învățăm cum să ne acceptăm reciproc limitele. Când se cuvine să le acceptăm și când să le criticăm sau să le înfruntăm este o decizie care poate fi luată, repet, doar din pustiul chinuitor al necunoașterii.

Deși nu vreau să renunț la termenul de „interdependență", ne-ar putea fi de folos să utilizăm alt cuvânt, „colaborare", adică a lucra împreună. Lucrând cu organizații mari, eu și Lily ne-am dat seama că astfel de organizații au adesea multe de învățat despre colaborare. Dar când ne uităm la organizația căsniciei noastre, ajungem la concluzia că am făcut, de fapt, o treabă bună în ceea ce privește lucrul împreună. Când colaborarea într-o organizație este slabă, sistemul poate fi strâmb. Dar când există o bună colaborare, nu numai că organizația este eficientă, dar sistemul ei poate arăta atât de frumos, încât să se apropie de un fel de splendoare mistică.

Răspundere și structură

Interdependența nu înseamnă neapărat că indivizii care colaborează au roluri diferite. Cu toate acestea, de obicei așa se întâmplă; și așa cum am povestit, eu și cu Lily am avut roluri foarte diferite în organizația veche de 37 de ani a căsniciei noastre. Și ori de câte ori există roluri diferite într-o organizație, doi factori foarte importanți intră în joc: răspunderea și structura.

Pot depinde de Lily în ceea ce privește cea mai mare parte a grijilor casei nu numai pentru că de ele se ocupă ea, ci și pentru că se ocupă foarte bine. Iar ea poate depinde de mine în ceea ce privește întreținerea familiei din același motiv. Jucăm bine aceste roluri, deoarece ne considerăm responsabili pentru ele. Cu alte cuvinte, ne socotim pe noi înșine și unul pe altul răspunzători. Într-un sens negativ, răspunderea înseamnă că o persoană poate fi judecată de alta. În sensul pozitiv, înseamnă că persoana răspunzătoare este de încredere.

Dacă Lily nu și-ar fi îndeplinit bine rolul ei de îngrijire a casei — dacă n-ar mai fi fost răspunzătoare pentru el —, n-aș mai fi putut avea încredere în ea că-și face treaba bine și ar fi trebuit să preiau eu răspunderea. O astfel de preluare a răspunderii ar fi simplă și firească dacă pierderea răspunderii ei s-ar datora unei boli fizice temporare. De exemplu, când a avut un abces mamar în urma nașterii celui de-al treilea copil, mi s-a părut cel mai firesc lucru din lume să preiau grija bebelușului și a celorlați doi copii mici. Dacă afecțiunea nu ar fi fost de scurtă durată însă, ar fi însemnat o restructurare majoră a căsniciei noastre.

Așadar, rolurile diferite și răspunderea presupun o structură. În cadrul unei organizații de mici proporții (dar nu neapărat simple), precum căsnicia, rolurile și strucura pot fi relativ informale. Dar cu cât o organizație este mai mare și mai complexă, cu atât e mai necesar ca structura răspunderilor să fie formalizată. Se cer acum descrieri de posturi (sau, cum se mai numesc uneori, profile de responsabilități), și am intrat în lumea organizațiilor formale.

Aproape orice școală economică are un curs obligatoriu intitulat ceva în genul „Teorie organizațională". Și o culegere de texte standard, incredibil de groasă, și intitulată la fel, va specifica întreaga gamă de structuri organizaționale posibile din care un director de companie poate alege. Deși posibilitățile sunt vaste și complicate, subiectul este de fapt revoltător de simplu. Are un singur principiu de bază, și anume „teoria contingenței". Aceasta (care, ca și teoria sistemelor, nu este o teorie, ci un fapt) spune foarte simplu că nu există un tip de organizație care să fie cel mai bun. Cea mai bună structură pentru o anumită organizație sau proiect *depinde de* scopul acelui efort colectiv, ca și de alți factori.

Printre ceilalți factori se află și natura oamenilor implicați. O comisie de experți nu va avea aceiași oameni ca o companie manufacturieră tradițională. Departamentele de marketing nu vor avea aceiași oameni ca departamentele de vânzări. Nicăieri nu este mai vădit acest lucru ca în organizația căsniciei.

Conform teoriei contingenţei, nu există cea mai bună organizaţie a unei căsnicii. Deşi căsnicia mea şi a lui Lily a fost organizată conform unor roluri care păreau stereotipe, acea organizaţie este de fapt, aşa cum am sugerat, produsul personalităţilor şi vocaţiilor noastre foarte diferite şi nu este deloc ceva ce putem prezenta drept model corect. Bunătatea nu poate fi stereotipizată. V-aş putea oferi formule stereotipe pentru căsniciile ratate, dar nu pot oferi formule organizaţionale pentru o căsnicie reuşită. Fiecare situaţie este diferită, pentru că implică parteneri foarte diferiţi.

De fiecare dată când răspunderea este structurată într-un sistem, fie că este de proporţii reduse, cum e căsnicia, sau de proporţii uriaşe, cum este o corporaţie, există întotdeauna şi o structură de autoritate. Acest lucru nu înseamnă că autoritatea nu poate fi împărţită. De pildă, banii pe care eu şi Lily îi punem deoparte sunt împărţiţi egal între amândoi. Orice decizie importantă în legătură cu copiii sau cu investiţii majore şi cheltuieli am luat-o întotdeauna împreună. Cu toate acestea, în calitate de indivizi, fiecare avem o autoritate limitată în cadrul domeniilor noastre.

Un preşedinte de corporaţie, care făcea parte din comitetul de directori ai FCE, ne-a învăţat termenul „autoritatea cunoaşterii". Lily poate să-şi îndeplinească rolul ei de responsabilă cu treburile casei fără să aibă nevoie de supraveghere zilnică din partea mea tocmai pentru că are această autoritate. De exemplu, acum câteva săptămâni, când mă pregăteam să fac câteva comisioane, Lily m-a întrebat dacă pot trece să iau o legătură de pătrunjel de la magazin. Deşi la magazin nu aveau decât pătrunjel pălit, am cumpărat o legătură de acolo ca să nu mai fac un ocol de 20 de kilometri pentru pătrunjel proaspăt. Cu toate acestea, i-am dat lui Lily pătrunjelul cu oarecare mâhnire. Mi-a spus imediat: „A, nu e nici o problemă. Îl pun să se înmoaie în puţină apă." După o zi, pătrunjelul se înviorase ca în ziua în care fusese cules. Lily îşi cunoaşte trucurile meseriei.

Căsnicia noastră nu este sub nici o formă ierarhică. Deşi există un sistem de răspundere, nici unul dintre noi nu este

șeful cel mare. Dar în sisteme mai largi, precum cele de afaceri, nu poți avea o structură de răspundere fără o scară ierarhică. Cum arată această scară ierarhică poate varia considerabil de la afacere la afacere, în funcție de natura acestora, dar undeva, cineva trebuie să-și asume răspunderea finală. Din cauza unor experiențe neplăcute legate de sistemele ierarhice de autoritate, oamenii tind să nu mai aibă încredere în nici un fel de structură. O atitudine nu tocmai indicată. Pot exista structuri cu adevărat disfuncționale, dar structura, în sine, este în mare parte o idee bună. Ba chiar am învățat, de-a lungul timpului, că nu numai copiii, ci și adulții au o profundă nevoie de structură.

Angajații suferă adesea foarte serios din cauza lipsei unei structuri. Mi-am dat seama prima oară de acest lucru când am fost numit director de psihiatrie al Centrului Medical al Armatei Americane din Okinawa. Aveam pe atunci treizeci și unu de ani. În această funcție urma să conduc un departament de aproximativ patruzeci de oameni. Până atunci nu mai condusesem pe nimeni. Nu urmasem nici măcar un curs care să semene cât de puțin cu unul de introducere în management. Dar din clipa în care am preluat departamentul, îmi era foarte limpede în minte care va fi stilul meu de conducere. Aveam să fiu cât mai diferit posibil de toți șefii autoritari cărora le fusesem eu subaltern.

Habar nu aveam cum să definesc consensul, dar vroiam să mă zbat pentru el. Cu siguranță, modelul meu era unul profund consultativ. Nu numai că nu am luat niciodată o decizie administrativă fără să-i consult pe toți cei implicați, dar am făcut tot posibilul să mă asigur că, atât cât le permitea competența profesională, oamenii din subordinea mea își luau propriile decizii în legătură cu problemele care le afectau existența ori de câte ori era posibil. Deoarece departamentul nostru era unul medical, „profesional[14]“, simțeam că puteam

[14] În limba engleză este denumită „profesională“ orice meserie care presupune un nivel ridicat de educație și pregătire. (*N.tr.*)

ignora problema rangului. Nu i-am lăsat să-mi spună „domnule maior Peck". În curând, toți îmi spuneau Scotty. Eram băiatul cel bun. Și mergea. Toți erau euforici. Fiecare spunea din toată inima că sunt un șef foarte bun și că se simt ușurați că au scăpat de colonelul ăla bătrân și stupid de dinaintea mea. Munca decurgea perfect. Moralul departamentului era excepțional.

După doar șase luni însă, lucrurile au început să scârțâie. Schimbarea a fost la început aproape imperceptibilă. Euforia trecuse. Oamenii au încetat să mai discute despre cât de minunat era locul lor de muncă. „Bine, mi-am spus, a trecut luna de miere. La ce altceva te-ai putea aștepta? Acum toată lumea muncește ca de obicei, dar nu s-a întâmplat nimic rău." Dar după ce s-au scurs nouă luni, lucrurile au început să se înrăutățească. Deși munca mergea mai departe, se porniseră mici discuții. Mă întrebam dacă este vreo problemă, dar nu vedeam nici una. Cu siguranță, nu era nimic legat de mine, doar mă dovedisem un lider înnăscut, nu? La sfârșitul anului era deja clar însă că exista o problemă. Discuțiile se întețiseră și munca începuse să sufere. Rămâneau mereu mici lucruri nefăcute.

În acel punct, soarta pare să-mi fi venit în ajutor. Tocmai se apropia de sfârșit construcția unui complex medical ambulator nou și foarte important, iar comandantul spitalului mi-a spus că cea mai mare parte a departamentului nostru, cu alte cuvinte clinica, se va muta acolo. Birourile noastre erau atunci reci, întunecoase și înghesuite. Cele noi aveau să fie moderne și spațioase, cu vedere la Pacific și cu mochetă pe jos. Cu siguranță, moralul tuturor se va ridica la auzul unei vești atât de plăcute.

Nu s-a ridicat. A scăzut și mai mult. Pe măsură ce se apropia ziua mutării, tot personalul era din ce în ce mai nervos. Au început să se certe între ei pe birourile din clădirea cea nouă. Dosarele care trebuiau întocmite rămâneseră cu mult în urma programului. În sfârșit, era evident că era responsabilitatea mea să fac ceva. Dar ce? Am anunțat personalul că urma să ținem o ședință în noua sală de conferințe a

doua zi de dimineaţă. Şi că vom ţine astfel de şedinţe în fiecare dimineaţă — chiar dacă asta însemna să muncim seara —, până când vom da de miezul problemei.

Cele două şedinţe de câte două ore fiecare au fost cele mai furtunoase din viaţa mea. Toţi mă atacau şi se atacau între ei. Toţi erau furioşi. Toţi se plângeau de câte ceva. Şi totuşi, plângerile lor erau superficiale, capricioase şi aparent nerezonabile. Se dezlănţuise haosul. Dar, spre sfârşitul celei de-a doua şedinţe, unul dintre tinerii subofiţeri mi-a spus: „Simt că nu ştiu unde mă aflu". L-am rugat să explice ce vroia să spună. Nu a putut. A început să se bâlbâie şi grupul a continuat să se certe. Dar cuvintele tânărului acela mi-au rămas în minte. Puţin mai devreme în acea dimineaţă altcineva spusese: „Nimeni nu ştie nimic pe-aici". Şi cu o zi înainte, un alt tânăr se plânsese: „Parcă am fi pe mare". Le-am spus că am nevoie de timp să mă gândesc, i-am rugat să se întoarcă în birourile lor şi i-am anunţat că nu vom mai avea astfel de şedinţe în viitorul apropiat.

Ne-am întors în clădirea cea veche şi eu m-am dus în biroul meu. Mă uitam în tavan, mă uitam la prânzul rămas neatins pe birou. Era posibil ca departamentul să aibă nevoie de o structură mai bună decât cea pe care o ofeream? Ce fel de structură? O idee mai clară de ierarhie? Ce vroiau să fac — să stau cu bâtul după ei ca după nişte copii? Era total împotriva firii mele. Dar, la urma urmei, cei mai mulţi chiar erau tineri. Era posibil să-şi dorească un fel de figură paternă? Dar dacă aş începe să le dau ordine ca un autocrat, nu m-ar urî? Am vrut să fiu un tip de treabă. Dar, am ajuns să-mi dau seama, meseria mea nu era să fiu popular; era să conduc cât mai bine posibil acel departament. Poate aveau nevoie de o conducere mai autoritară din partea mea.

Am chemat ofiţerul care răspundea de departament şi l-am rugat să-mi aducă repede planurile noii clădiri. Când mi le-a adus, am desfăşurat pe birou planul de la parter al clinicii psihiatrice ambulatorii. Am arătat către biroul mai mare din colţ.

„O să fie al meu", l-am anunțat. Apoi, făcând o pauză suficient de lungă pentru ca el să poată nota ce spuneam, am continuat cu fiecare birou de pe schema aflată în fața mea: „Căpitanul Ames o să stea aici, tu aici, sergentul Ryan acolo, locotenentul Hobson aici, soldatul Cooperman acolo, căpitanul Marshall aici, sergentul Mosley aici, soldatul Enowitch acolo", și am continuat tot așa până am terminat cu birourile. „Du-te acum, te rog, și comunică-le tuturor în ce birou vor sta."

Se puteau auzi aproape în toată insula strigătele lor de nemulțumire. Dar până seara, moralul începuse deja să se ridice și a doua zi am observat că a crescut vertiginos. Până la sfârșitul săptămânii, ne aflam din nou în punctul euforic de unde plecasem. Încă îmi spuneau Scotty, iar stilul meu general de conducere a continuat să fie relativ neautoritar —, deși nu în același mod absolut ca până atunci. Dar moralul a rămas ridicat pe tot parcursul anului în care am funcționat acolo ca șef.

V-ați putea gândi la această poveste ca la una de succes. Am recunoscut, în cele din urmă, că exista o problemă și că era responsabilitatea mea. În final, am reușit să o identific și am putut să-mi ajustez comportamentul astfel încât să satisfac nevoile organizației. Într-adevăr, a fost un exemplu dramatic de schimbare cu succes a unui sistem printr-o singură intervenție. Dar poate fi privită și ca povestea unui eșec. Pentru că realitatea este că departamentul — organizația și indivizii din cadrul ei — *a suferit* mai mult de șase luni de zile din cauza proastei mele conduceri. Era clar ca lumina zilei că aveam o problemă cu moralul cel puțin cu șase luni înainte de a lua primele măsuri. De ce a durat atât de mult?

Un motiv a fost părerea bună pe care o aveam despre mine. Pur și simplu nu vroiam să cred că e ceva în neregulă cu mine sau că stilul meu de conducere nu era perfect. Vanitatea îmi era alimentată de nevoile mele: nevoia de a oferi departamentului un stil de conducere neautoritar, plin de înțelegere, și nevoia mea de a primi în schimb afecțiunea și recunoștința constantă a subordonaților. Până în acea ultimă zi nici măcar

nu mi-am pus problema dacă nevoile mele se potriveau cu cele ale organizației. A fost nevoie aproape de o revelație pentru a înțelege că meseria mea, rolul meu în cadrul organizației, nu era neapărat să fiu popular.

De asemenea, nu mi-a trecut niciodată prin cap că ar putea exista altceva în afara celei mai bune, unice modalități de conducere a unei organizații. Nu auzisem niciodată de teoria contingenței pe atunci. Conștiința mea de grup era atât de limitată, încât nu dădusem nici o atenție faptului că membrii departamentului meu erau atât de tineri și, deci, era posibil ca departamentul să aibă nevoie de un stil de conducere diferit de al unei organizații cu personal matur. Am suferit cu toții inutil luni de zile din cauza lipsei unei structuri.

Deși de multe ori oamenii nu-și dau seama de acest lucru, structurile pot fi flexibile. O parte semnificativă a activității FCE este să învețe organizațiile mari și mici cum să „opereze în comunitate". Când operează în comunitate, grupul nu are o structură de autoritate rigidă; autoritatea și conducerea sunt împărțite, așa cum trebuie pentru a maximiza comunicarea. Dar nu am putea desfășura această activitate dacă ar însemna ca organizațiile să-și abandoneze cu totul structura ierarhică de autoritate. Motivul pentru care putem să împărțim autoritatea și conducerea este că o organizație poate să opereze într-un mod ierarhic în cea mai mare parte a timpului, îndeplinindu-și activitățile zilnice, și totodată să treacă la luarea deciziilor de comun acord, ca răspuns la anumite chestiuni și probleme (cum ar fi cele de morală și diversitate), și ori de câte ori trebuie luate decizii de grup.

Așa cum observam în *Drumul către tine însuți*, una dintre caracteristicile sănătății mintale individuale este ceea ce eu numesc sistemul flexibil de reacție. Este și o caracteristică a sănătății organizaționale. O organizație care are la dispoziție două moduri de operare, pe care le poate folosi alternativ, în funcție de circumstanțe, este evident mai sănătoasă decât o organizație care poate funcționa doar într-un singur mod.

Granițe și vulnerabilitate

Oriunde au fost stabilite roluri diferite și o structură de răspundere, acolo există și granițe. Acestea reprezintă o sabie cu două tăișuri. Pe de o parte, sunt esențiale. Dacă personalul din departamentul de vânzări s-ar simți liber să se ducă în departamentul de marketing și să le spună celor de acolo cum să construiască strategia de piață pentru un produs, rezultatul ar fi un haos total. Pe de altă parte, dacă granițele acestor două departamente sunt atât de rigide încât între ele nu există comunicare, rezultatul va fi imobilizare și concurență ineficientă. Unul dintre motivele chemării FCE în corporații pentru construirea comunității este să relaxeze granițele dintre departamente — granițe devenite atât de rigide, încât stânjenesc comunicarea importantă și interdependența funcțională.

Opțiunile pe care le are în față un director de companie atunci când trebuie să rezolve aceste probleme de granițe sunt opțiuni pe care relativ puțini sunt obligați să le practice. Dar orice om e obligat să-și pună problema granițelor în cadrul organizației propriei căsnicii, a familiei-nucleu, a familiei extinse, a grupului de prieteni și a locului de muncă. Ca indivizi, fiecare dintre noi trebuie să facă o alegere atunci când stabilește granițele din cadrul oricărei organizații în care e implicat.

Poate că cea mai ușoară dintre aceste alegeri se referă la cât de mult ai de gând să respecți granițele celorlalți. Ceea ce ușurează aceste decizii este faptul că, până la urmă, vei fi pedepsit într-un fel sau altul pentru a nu fi reușit să sesizezi aceste granițe și să acționezi în consecință. Aceste granițe variază de la individ la individ și de la cultură la cultură. Psihologii, de exemplu, au descoperit că există o distanță specifică la care majoritatea oamenilor care fac parte dintr-o cultură se simt confortabil când comunică între ei. În Statele Unite, această distanță este relativ mare și rareori vorbim cu cineva dacă între chipurile noastre nu e o distanță de cel puțin un metru și jumătate. În India, pe de altă parte, norma poate fi

cam jumătate de metru. Relația dintre acest concept de spațiu fizic real și granițe este recunoscută în limbajul psihologilor de azi ca „acordare reciprocă de spațiu".

Un astfel de spațiu este, desigur, mult mai complex decât o simplă măsurătoare. În urmă cu doisprezece ani, Lily călătorea cu feribotul spre Staten Island împreună cu mama ei, care era pe atunci într-un stadiu incipient de senilitate. În timp ce călătoreau, mama ei a observat un fir alb în părul negru și frumos al lui Lily și, fără să ceară voie, a întins brusc mâna și l-a smuls. Lily, normal, s-a simțit agresată. Nu era, desigur, aceeași agresiune ca în cazul unui viol, al unui jaf sau al unei crime, dar episodul acesta scoate în evidență faptul că, în feluri mai subtile, cu toții agresăm granițele celor din jur și le provocăm resentimente.

Cu toate acestea, granițele trebuie forțate în anumite momente. Probabil, cea mai chinuitoare decizie pe care trebuie să o luăm vreodată se referă la momentul potrivit de a interveni în problemele copiilor noștri, ale prietenilor și, pe măsură ce îmbătrânim, ale părinților noștri. Cum știi când să intervii în viața unui adolescent sau a unui tânăr și când să ai încredere în felul lui de a acționa? Sau când să înfrunți un prieten care a luat-o pe un drum greșit? Sau când să pui piciorul în prag și să insiști ca părinții în vârstă să primească îngrijirile de care au, evident, nevoie și pe care, la fel de evident, nu le vor? Nu știi. Nu există nici o formulă. Toate aceste decizii trebuie luate din „agonia necunoașterii". Suntem din nou puși în fața paradoxurilor vieții și a faptului că suntem chemați aproape simultan să respectăm granițele celorlalți și, din când în când, să intervenim în viețile lor, indiferent cât de mult ne-ar urî pentru asta.

Din experiența mea, însă, pot spune că o problemă mai mare decât deprinderea de a conștientiza granițele celorlalți și momentele când trebuie să le respectăm este problema de a ne alege și stabili propriile granițe. Când încă mai lucram ca psihoterapeut, mi se părea că cel puțin jumătate dintre pacienții mei aveau ceea ce am ajuns să numesc probleme de pod

mobil. Mai devreme sau mai târziu, le spuneam tuturor: „Toți trăim într-un castel. În jurul castelului este un șanț și peste șanț e un pod mobil pe care îl putem lăsa sau trage după cum vrem." Problema era că podurile mobile ale pacienților mei nu funcționau prea bine. Ori erau lăsate deschise tot timpul, astfel încât oricine se putea plimba prin spațiul lor personal, putea sta acolo după pofta inimii și face orice rău îi trecea prin cap; ori podurile lor erau ridicate și blocate, astfel încât nimeni și nimic nu putea pătrunde în singurătatea lor. Nici unul dintre cazuri nu era ușor.

Acestor pacienți le lipsea libertatea și sistemul flexibil de reacție, care sunt trăsături fundamentale ale sănătății mintale. De exemplu, în *Drumul către tine însuți* am discutat cazul unei femei care se culca cu toți bărbații cu care se întâlnea, ceea ce a făcut-o să se simtă atât de degradată, încât a renunțat pe urmă să mai întâlnească vreun bărbat. A fost pentru ea o adevărată revelație să învețe că sunt bărbați pe care nu-i poți lăsa să intre pe ușa din față, alții pe care i-ai putea lăsa pe ușa din față și în sufragerie, dar nu în dormitor, și alții pe care i-ai putea lăsa în dormitor. Nu se gândise niciodată că ar putea exista cel puțin trei tipuri diferite de a reacționa în fața bărbaților în orice situație. Nici nu sesizase că avea puterea de a face astfel de alegeri discriminatorii, de a trage o linie pentru a-și stabili și proteja granițele.

Noi suntem cei care decidem când lăsăm sau când ridicăm podurile mobile. Dar această alegere ne duce înspre ceva și mai complex. Dacă ținem podurile deschise, oamenii sau problemele pot intra în viața noastră și ne pot răni, nu atât fizic, cât emoțional. Răspunsul multora la această dilemă este să-și țină podurile fizice ușor deschise, dar pe cele emoționale ferm închise. E ca și cum un director ar avea o politică a „ușilor deschise", dar nu i-ar păsa de nimeni dintre cei ce ar intra pe acele uși. Una din problemele permanente ale vieții noastre este să alegem tot timpul gradul în care ne vom permite să fim afectați emoțional de probleme și oameni. Aceasta este dilema vulnerabilității.

Cuvântul „vulnerabilitate" înseamnă capacitatea de a fi rănit. Alegând cât de vulnerabili să fim ca oameni, este esențial să facem distincția între rănirea ca lovire și rănirea ca vătămare. Pentru a ajuta la înțelegerea unei astfel de distincții, în timpul conferințelor mele obișnuiam să întreb dacă este cineva care e dispus să se ofere voluntar pentru un experiment necunoscut, dar dureros. Din fericire, se găsea întotdeauna un suflet curajos. Îi ceream voluntarului să urce pe scenă și îl ciupeam de braț destul de puternic. Mă dădeam apoi în spate și întrebam: „Te-a durut?" Voluntarul răspundea cu hotărâre că da. Apoi îl întrebam: „Te-a vătămat?" Voluntarul recunoștea, de obicei cu oarecare șovăială, că îl duruse, dar nu rezultase nici un fel de vătămare permanentă.

În orice fel de circumstanțe, ar fi o prostie crasă să intri într-o situație în care poți suferi o vătămare permanentă. Dar ar fi foarte inteligent din partea ta — în anumite limite — să te deschizi către situații în care e posibil să experimentezi o durere emoțională, cum ar fi asumarea riscului de a începe o relație care poate duce la obligații permanente. Din nou, trebuie să distingem între calea egoismului inteligent și cea a egoismului prostesc. Egoismul stupid este, vă amintiți, încercarea de a evita orice suferință emoțională și existențială, în timp ce egoismul inteligent înseamnă să distingi între suferința nevrotică, inutilă și neproductivă, și suferința inevitabilă a vieții, care duce la învățare.

Este, deci, necesar pentru sănătatea noastră emoțională și pentru procesul de învățare să ne menținem capacitatea de a alege să fim deschiși către posibilitatea de a fi vulnerabili. Este necesar, de asemenea, pentru comunicare și pentru comportamentul organizațional. Așa cum scriam în *What Return Can I Make?*

> Ce se întâmplă când cineva își asumă riscul de a-i spune altuia: sunt confuz, nu sunt sigur încotro mă îndrept; mă simt pierdut și singur; sunt obosit și mi-e frică. Mă ajuți? Efectul unei astfel de vulnerabilități este, aproape de

fiecare dată, dezarmant. „Și eu sunt singur și obosit", s-ar putea să-ți spună celălalt și să-și deschidă brațele către tine.

Dar ce se întâmplă dacă vrem să ne păstrăm imaginea de „macho" care are tot ce îi trebuie, care e stăpân pe situație, ce se întâmplă când ne înconjurăm de scuturile noastre psihologice? Devenim inabordabili, vecinii noștri își iau și ei măsuri de apărare, iar relațiile noastre umane nu sunt mai semnificative sau mai productive decât două tancuri goale care se ciocnesc pe timp de noapte.

Nu sfătuiesc pe nimeni să fie complet vulnerabil, nici să fie vulnerabil tot timpul. Cu toate acestea, dacă alegi să fii o prezență salvatoare în lume, va trebui să alegi toată viața să-ți păstrezi capacitatea de a fi într-o anumită măsură rănit. O carte pe bună dreptate faimoasă, scrisă de Henri Nouwen, se numește *The Wounded Healer*. Mesajul cărții, după cum sugerează și titlul, este că dacă vrem să fim vindecători adevărați, trebuie să ne permitem, în the anumite limite, să fim răniți continuu, căci însăși suferința noastră este sursă de vindecare pentru noi și pentru ceilalți.

Dar, din nou, trebuie să existe limite. Un om pe nume John Kiley mi-a spus odată o expresie budistă zen: „a plânge cu un ochi". A plânge cu un ochi nu înseamnă că suferința vulnerabilității trebuie să fie doar pe jumătate adevărată, ci doar că nu trebuie, în general, să fim afectați de ea. Expresia scoate în evidență diferența dintre empatie și simpatie. Empatia, capacitatea de a simți și, într-o anumită măsură, de a prelua durerea altei persoane este întotdeauna o virtute. Simpatia, pe de altă parte, este mai mult o simbioză sau o identificare totală cu altă persoană. Nu spun că tot ce e simpatie este rău, dar dacă te îneci în depresia altuia până când ajungi să fii deprimat tu însuți, nu numai că ai preluat o povară inutilă, dar, probabil, nu mai ești în stare să ajuți deloc acea persoană.

Această distincție este, desigur, extrem de importantă pentru psihoterapeuți. Singurul mare talent pe care îl poate avea

un psihoterapeut este capacitatea de a fi simultan implicat și detașat. Este ceea ce înțeleg prin a plânge cu un ochi. Cu toate acestea, nu este un talent care trebuie cultivat numai de psihoterapeuți; este o capacitate care trebuie cultivată de oricine dorește să fie o prezență vindecătoare în lume.

Puterea

În *Drumul către tine însuți* am făcut distincția dintre puterea spirituală și cea politică. Puterea politică este, în principal, capacitatea de a-i forța sau influența pe alții să facă ce vrei tu. Este o funcție a structurii organizațiilor. Puterea politică nu rezidă, de fapt, în persoana respectivă, ci mai degrabă în poziția pe care o deține într-o ierarhie sau în banii pe care se întâmplă să-i aibă pentru a crea organizații care să facă ce vrea acea persoană. Puterea politică este întotdeauna „temporară". O poți avea pentru un timp, dar în cele din urmă îți va fi întotdeauna smulsă, dacă nu prin înlocuire sau pensionare obligatorie, atunci din cauza bătrâneții sau, la limită, din cauza morții, care poate fi naturală sau un asasinat.

Pe de altă parte, puterea spirituală are prea puțină legătură cu ideea de organizare sau de structură. Nu rezidă nici în poziția socială, nici în banii persoanei care o deține, ci în existența persoanei respective. Este capacitatea de a-i influența pe alții, adesea prin propriul exemplu, prin modelul personal pe care îl oferi. Cei care au putere politică nu dețin, de obicei, prea multă putere spirituală. Invers, cei care au putere spirituală pot fi găsiți printre săraci și cei lipsiți de drept de vot.

Nu vreau să spun că puterea politică și cea spirituală nu se pot suprapune. Directorii sunt supuși exact acelorași ispite care i s-au arătat lui Iisus în pustie. Spre deosebire de Iisus, ei s-ar putea să nu treacă acest test. Lor li se aplică celebra maximă a Lordului Acton: „Puterea tinde să corupă iar puterea absolută corupe în mod absolut". Deși acest lucru este, de obicei, adevărat, am avut marea șansă să cunosc câțiva oameni cu putere executivă care nu erau corupți; erau, mai degrabă,

oameni extrem de meditativi, profund preocupați de ceilalți. Și sufereau intens în munca lor. Erau forțați să plângă cu un ochi, dar își păstrau capacitatea de a fi vulnerabili.

Nu am trăit nimic mai dureros în viața mea ca momentul de recesiune al FCE și reducerea de personal la care a trebuit să recurgă în 1991, după doi ani de funcționare în pierdere. Făcând parte din conducerea organizației, a trebuit să iau parte la decizia foarte dureroasă de a concedia opt oameni foarte competenți. Această durere este unul dintre motivele pentru care cei mai mulți directori se închid în ei înșiși și își pierd capacitatea de a fi vulnerabili. Și totuși, numai cei deschiși vulnerabilității sunt adevărații lideri. Așa cum scriam și în *Drumul către tine însuți*, „Măsura cea mai bună a măreției unei persoane este, probabil, capacitatea ei de a suferi".

Este ușor să supraestimezi puterea politică a conducerii unei companii. Aflați în poziții de conducere foarte înalte, aceste persoane au de obicei mâinile legate. Dar nu în ceea ce privește suprapunerea dintre puterea politică și cea spirituală. Cea mai mare putere pe care o poate avea o persoană de conducere este capacitatea ei de a influența spiritul unei organizații. Dacă are un caracter meschin, acesta va cuprinde toată organizația. Acest lucru m-a izbit când am lucrat în cadrul guvernului federal din Washington între anii 1970 și 1972, în timpul administrației Nixon. Spiritul „treburilor murdare" cuprinsese practic totul. Pe de altă parte, în rarele momente când o persoană de conducere este cu adevărat onestă, vei descoperi probabil o organizație neobișnuit de onestă.

În timp ce la puterea politică au de obicei acces un număr restrâns de persoane, la puterea spirituală pot avea acces aproape toți. Deși într-o mare măsură ea este un dar de la Dumnezeu, începând cu crearea sufletului individual, oamenii pot alege să-și neglijeze sau să-și cultive sufletele. Dacă alegi conștiința, învățarea și evoluția spirituală, atunci ai ales deja calea puterii spirituale, care stă în făptura ta, nu în poziția pe care o deții.

De-a lungul secolelor, luând în considerare dihotomia dintre a fi și a face, teologii au ajuns invariabil să fie de partea lui a fi. Cu alte cuvinte, cine ești — ce fel de persoană ești — este mult mai important decât ce faci de fapt. E un lucru greu de înțeles în cultura noastră orientată către acțiune. Nu pot să vă spun de câte ori, la sfârșitul unei zile de practică psihiatrică, m-am dus la Lily și i-am spus: „Am făcut ceva fenomenal cu Tom astăzi. Am făcut o intervenție strălucită. A fost o manevră superbă." Problema era că Tom se întorcea la ședința următoare și se purta de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat. Îl întrebam după un timp ce credea despre ședința noastră anterioară. „Adică?" mă întreba Tom. Îi aminteam atunci de lucrul acela minunat pe care îl făcusem sau îl spusesem, iar Tom se scărpina în cap și spunea: „Parcă îmi amintesc ceva."

Pe de altă parte, Tom putea să vină la o ședință și să spună: „Dumnezeule, doctore Peck, ce mi-ați spus săptămâna trecută mi-a schimbat total viața." Atunci era rândul meu să mă scarpin în cap și să întreb ce i-am spus de fusese atât de important. Tom îmi răspundea: „Nu vă amintiți, era spre sfârșitul ședinței, tocmai plecam din birou și ați spus asta și asta? Mulțumesc. Mulțumesc". Nu-mi aminteam să fi spus ceva salvator. Nu era ceva ce făcusem, ci mai degrabă ceva care, pur și simplu, „ieșise" din ființa mea.

Ca psihoterapeut, eram foarte interesat de vindecările „fulger" ale lui Iisus (deși omului de știință din mine i-ar fi plăcut să aibă la îndemână câteva studii în legătură cu ele). Ele nu sunt norma din practica psihiatrică. Ba chiar, în toată cariera mea, nu am avut decât o singură vindecare fulger, care a apărut în contextul comunității. S-a întâmplat la un workshop de promovare a comunității, la care au luat parte patru sute de oameni. Workshopul a durat cinci zile și s-a ținut la un minunat centru de odihnă din Carolina de Nord. La sfârșitul celei de-a treia zile, grupul, ca întreg, devenise o „comunitate", dar mai erau câteva persoane răzlețe care nu se integraseră și poate n-aveau să o facă niciodată. În dimineața celei de-a patra zile, duceam două cești de cafea din sala de

mese în camera mea, mă pregăteam de momentele mele de singurătate și rugăciune, când am zărit o femeie care stătea pe parapet, cu un prosop strâns în jurul capului, într-o stare de vădit disconfort. M-am oprit, nu pentru că aș fi vrut să mă implic, ci pentru că eram curios.

„Dumnezeule, păreți nefericită, am spus. Ce s-a întâmplat?"

Femeia și-a strâns prosopul și mai tare în jurul capului și a murmurat chinuită: „Am o migrenă."

„Îmi pare rău, am răspuns. Sper să vă treacă." Și am plecat mai departe.

Dar pe măsură ce mă îndepărtam, am auzit-o pe femeie spunând: „Sunt atât de nervoasă. Dumnezeule, atât de nervoasă!"

M-am oprit din nou, dar nu ca să o vindec, ci mânat de pură curiozitate. „De ce sunteți atât de nervoasă?"

„Sunt nervoasă pe nenorociții ăia de ipocriți carismatici, mi-a răspuns. Îi știți, ăia care atunci când cântăm ridică mâinile pe sus și încep să le scuture. Se prefac doar că sunt evlavioși."

„Cred că aveți dreptate, mulți dintre ei probabil încearcă să pară evlavioși, am comentat eu, dar cred că unii pur și simplu se simt bine."

Femeia s-a uitat deodată la mine cu ochi mari. „Doamne, eu nu m-am distrat niciodată", a îngăimat ea.

„Păi, sper să vă distrați într-o bună zi", am spus și am plecat cu cafeaua, decis să nu ratez timpul meu de rugăciune.

La sfârșitul zilei mi s-a spus că femeia nu mai avea migrenă. Reușise să se integreze în comunitate și își petrecuse toată după-amiaza spunând celor din jur: „Doctorul Peck m-a vindecat. Nu m-am distrat niciodată. Doctorul Peck m-a vindecat." A fost singura mea vindecare „fulger". Cred că nu a fost o întâmplare că s-a petrecut într-o vreme când încă nici nu îmi propusesem să vindec.

Într-adevăr, dacă practică îndelung meseria, cei mai buni psihoterapeuți învață, în cele din urmă, să nu *încerce* să-și vindece pacienții. Ceea ce ar trebui să-și propună e construirea

celei mai bune relații posibile — sau comunități posibile — cu pacienții lor. În cadrul acestei relații, vindecarea apare în mod firesc, fără ca ei să fie nevoiți să „facă" ceva. Cred că puterea de a vindeca, o putere spirituală, vine de la Dumnezeu. Este un dar. Și cred că este intenția Lui să fie folosit astfel încât să fie dat mai departe. Cu alte cuvinte, motivul cel mai întemeiat de a deține orice fel de putere, spirituală sau temporară, este să o folosești ca să îi faci pe alții puternici.

Cultura

Cultura poate fi definită ca sistemul combinat de norme și valori, implicite sau explicite, dintr-o organizație. Fiecare organizație, chiar și căsnicia, își are propria cultură. Vorbim despre culturi familiale. S-a scris mult și despre cultura în afaceri. Desigur, fiecare societate își are cultura ei, și chiar cei care nu sunt obișnuiți să gândească în termeni de sisteme sunt conștienți că în America este altă cultură decât în Franța, care la rândul ei are o cultură diferită de cea japoneză, și așa mai departe.

Una dintre cele mai influente cărți ale acestui secol a fost *Patterns of Culture* de Ruth Benedict. În carte, autoarea descrie pe larg trei culturi „primitive" extrem de diferite. În una din ele, rolurile pe care le știm pentru bărbați și femei erau complet inversate. Bărbații răspundeau de casă și de creșterea copiilor, în timp ce femeile răspundeau de afaceri și de toate deciziile politice importante. Pe de altă parte, una dintre celelalte trei culturi studiate de Benedict era chiar mai patriarhală decât cea din Statele Unite de acum unu sau două secole.

Mesajul acestei cărți extraordinare era că nici o cultură nu era mai bună decât alta. Și deși orice membru al unei culturi ar fi fost nedumerit de celelalte două tipuri, toate trei păreau să funcționeze bine. Cartea lui Benedict a scos în evidență conceptul de relativism cultural, al cărui principiu de bază este că ceea ce este considerat bun într-o cultură poate fi rău

în alta. Cu alte cuvinte, etica este dependentă de cultură. Asemănător întrucâtva eticii situaționale, relativismul cultural susține că nu poți judeca o cultură decât din interior.

Conceptul relativismului cultural ne-a ajutat să renunțăm la viziunile noastre înguste. De exemplu, îmi amintesc foarte limpede că la vîrsta de nouăsprezece ani am coborât împreună cu alți americani de pe un vapor de croazieră care se oprise în Napoli. Pe la 11 seara, grupul nostru se plimba pe străzi, la marginea frumosului Golf Napoli și alături de noi se plimbau o mulțime de napolitani de toate vârstele. Nu bebeluşii sau adulții ne-au atras privirile, ci copiii între doi și doisprezece ani care alergau pe lângă noi. „Ar trebui să doarmă la ora asta!" exclamau compatrioții mei. „Ce fel de oameni sunt italienii ăștia care-și țin copiii treji până la unsprezece seara? E un mod teribil de a te purta cu copiii."

Ceea ce nu înțelegeau sau nu luau în considerare compatrioții mei era că siesta reprezenta o parte inviolabilă a culturii italiene — cel puțin pe vremea aceea, cu mai mult de patruzeci de ani în urmă. Toată lumea, adulți și copii, se culca între două și cinci după-amiaza. Magazinele se închideau, apoi se deschideau din nou pe la cinci sau șase seara; era normal ca oamenii să nu ia cina până pe la nouă seara. Copiii nu depășeau cu mult ora de culcare și nici nu erau crescuți rău. Dacă prietenilor mei americani le-ar fi fost mai familiar conceptul de relativism cultural, n-ar fi judecat străinii cu atâta aroganță, așa cum fac mulți turiști americani chiar și în ziua de azi.

Uneori, însă, nu poți să te abții de la a judeca. În 1969, Lily și cu mine am plecat într-o excursie în India. Printre americanii care vizitează India se pare că există două tipuri. Unul este cel de americani care se întorc de acolo lăudând la nesfârșit frumusețea Indiei. Altul este al celor care se întorc acasă oripilați de experiența prin care au trecut. Noi am făcut parte din ultima categorie. Am fost oripilați nu numai de sărăcie și mizerie, dar și de incredibila ineficiență. În cele unsprezece zile cât am stat acolo am văzut cum se fac prost lucruri care puteau fi ușor făcute cum trebuie. Pentru prima oară în viață ne-a trecut prin cap că, deși toleranța este o

virtute, există și ceva care se numește exces de toleranță. India părea că suferă de viciul toleranței. Am văzut oameni care tolerau fără să clipească din ochi ceea ce nouă ni se părea o ineficiență intolerabilă.

Totul ni s-a părut un pic bizar până în penultima noastră zi petrecută acolo, când a trebuit să luăm micul dejun. Un chelner a vărsat o cană cu smântână pe podeaua din sala de mese a restaurantului, dar în loc să spele, s-a făcut nevăzut. Ceilalți chelneri, apoi chelnerii șefi și managerii au venit, s-au uitat la băltoaca de smântână și au continuat să calce în ea, întinzând-o în toată încăperea. Am văzut atunci cum se naște mizeria în India. Dar de ce? Și atunci ne-am lămurit: nu era treaba chelnerilor sau a oricăreia dintre persoanele prezente să curețe mizeria. Era treaba măturătorului din casta de jos, iar acesta nu venea la serviciu decât după-amiaza. Acest incident ne-a lămurit că aproape tot ce însemna ineficiență era rezultatul sistemului de castă, care, deși chipurile în afara legii, era atât de înrădăcinat în cultura indiană, încât guverna viața fiecărui cetățean. Relativismul cultural ar putea susține că sistemul de castă nu e rău în sine. Nu sunt de acord. După părerea mea, este o eroare culturală gravă, nu numai din cauza lipsei inerente de civilizație, dar și din cauza ineficienței ei extraordinare și a degradării întregii societăți.

Cultura americană nu duce lipsă de erori, deși probabil nu sunt de aceeași intensitate ca erorile sistemului de caste. Aș putea enumera zeci de erori majore ale culturii noastre, dar pentru mine cea mai mare problemă a Statelor Unite în momentul de față nu este cea a erorilor culturale, ci faptul că, practic, cultura se prăbușește. De la începutul anilor '60, toate normele noastre culturale majore au ajuns să fie serios puse la îndoială. Cred că a fost un lucru bun. Dar de-atunci mulți dintre cetățenii noștri sunt tot mai nesiguri de felul în care ar trebui să se comporte. Am dărâmat multe dintre normele culturale vechi și rigide și procesul este încă în plină desfășurare. Marea întrebare este dacă vom fi capabili să dezvoltăm norme

noi și mai funcționale. Nu știu răspunsul la această întrebare. Viitorul societății noastre pare tot mai obscur.

În general, normele sunt stabilite și restabilite, promovate sau detronate de cei aflați la putere în diverse organizații, fie că sunt familii sau companii de afaceri. Am menționat mai devreme că una dintre cele mai mari puteri pe care o are o persoană de conducere este să creeze prin spiritul ei spiritul organizației de care este responsabilă. Cealaltă mare putere este una similară. Este puterea de a crea cultura organizației. Nu este ușor pentru un nou director executiv să schimbe cultura companiei, dar în măsura în care aceasta poate fi schimbată, schimbarea va începe de la vârf. Nimeni nu are o mai mare responsabilitate pentru cultura unei organizații decât cei aflați în pozițiile cele mai înalte.

La această responsabilitate se renunță adesea, nu numai din partea liderilor de companii, ci și a liderilor de familie. În această vreme a declinului cultural, tot mai mulți părinți nu știu cum să se mai poarte cu copiii lor. Deseori, par că așteaptă de la copii să creeze cultura familială, ca și cum ei nu se pot decide să stabilească norme și valori clare. Părinții nu trebuie să fie tirani, dar nici copiii nu ar trebui să aibă responsabilitatea creării culturii de familie. Dacă li se dă o astfel de responsabilitate, vor deveni fie confuzi, fie dictatori. Puterea de a crea spiritul unei organizații este mai mult decât asemănătoare puterii de a crea cultura acesteia. Sunt inseparabile. În cele din urmă, spiritul unei organizații e întruchipat de cultura ei.

Despre disfuncții și respect

A devenit foarte la modă să folosim termenul „disfuncțional" pentru organizații, fie ele familiale sau de afaceri. Ba chiar este atât de la modă acest cuvânt, încât, întocmai ca „respect" sau „comunitate", se demonetizează foarte rapid. Pe vremea când încă mai țineam conferințe, obișnuiam să întreb uneori publicul: „Aș vrea să ridice mâna cei care nu au fost crescuți într-o familie disfuncțională." Nu se ridica nici o

mână. Toate organizaţiile, fie familii, fie organizaţii de afaceri, sunt disfuncţionale. Dar unele sunt mai disfuncţionale decât altele.

Cu mai mulţi ani în urmă mi s-a cerut să ofer consultanţă unui departament dintr-o uriaşă agenţie federală, deoarece era, în mod evident, disfuncţional. Departamentul avea multe probleme, dar cea mai mare dintre ele a fost foarte uşor de depistat de îndată ce m-am uitat la schema ierarhică a departamentului. Şeful departamentului (pe care îl voi numi Peter) era un funcţionar civil. Şi când am văzut că doi dintre adjuncţii lui erau numiţi politic, am rămas uluit. În anii cât am lucrat în serviciul guvernului nu am auzit niciodată de o persoană numită politic care să raporteze unui funcţionar civil. Cei numiţi politic deţineau întotdeauna poziţiile de top management. Peter şi cei doi adjuncţi încercau să mă asigure că nu era o situaţie atât de neobişnuită şi că nu era nimic în neregulă cu sistemul. Dar multe lucruri erau vădit în neregulă şi, în cele din urmă, am dat peste un alt funcţionar civil cu experienţă îndelungată, care făcea parte din top management şi care a vrut să fie sincer cu mine. „Bineînţeles, a spus, Peter a fost încolţit". Aparent, persoanele numite politic în fruntea agenţiei nu aveau deloc încredere în Peter şi îşi plasaseră în departament doi oameni pe post de spioni, care să-i submineze autoritatea atunci când li se părea lor potrivit.

Nu vedeam nici un motiv pentru care Peter să nu fie o persoană de încredere. Era chiar un om neobişnuit de matur şi de competent. Dar am descoperit în această agenţie o întreagă cultură a neîncrederii, care ajungea până la paranoia. Deoarece această cultură fusese generată la vârf de către persoanele numite politic în poziţiile cele mai înalte — persoane la care eu nu aveam acces —, toate recomandările mele erau trecute cu vederea, iar după plecarea mea organizaţia a rămas la fel de disfuncţională ca înainte.

„Disfuncţional" şi „cultură de tip paranoia" sunt termeni abstracţi. Mai puţin abstract era faptul că un director executiv de rang înalt era neutralizat, iar alţi doi directori executivi îşi

pierdeau timpul spionându-l. Asta însemna câteva sute de mii de dolari din banii contribuabililor aruncați pe apa sâmbetei. Mai mult decât atât, morala întregului departament, care aduna o mie de angajați, era dezastruoasă, iar activitățile acestuia aveau, bineînțeles, rezultate slabe. Numai în acel departament se cheltuiau milioane de dolari din banii contribuabililor. Cât se cheltuia în întreaga agenție, Dumnezeu știe.

Există două învățăminte care se pot extrage din această poveste. Dacă, așa cum am spus, cel mai elegant mod de a folosi puterea este să o transferi, aici nu numai că persoanele aflate în funcțiile cele mai înalte de conducere nu o transmiteau mai departe, dar chiar o luau de la alții. Primul mesaj al acestei povești este că o astfel de lipsă de respect nu este eficientă din punct de vedere al costurilor. Dimpotrivă, este extrem de scumpă și de inutilă. Celălalt mesaj este că e foarte greu să schimbi o cultură, indiferent cât de lipsită de respect, neproductivă sau disfuncțională ar fi. Am văzut că unul dintre principiile teoriei sistemelor este că ori de câte ori se schimbă o parte a sistemului, toate celelalte părți trebuie să se modifice. Acum am ajuns la încă un principiu: sistemele se opun schimbării. Se opun vindecării. Faptul concret este că cele mai multe organizații, în ciuda disfuncției lor vădite și a ineficienței în materie de costuri, preferă să rămână disfuncționale decât să evolueze spre un nivel mai ridicat de respect. De ce se întâmplă toate acestea? Gândiți-vă la complexitatea definiției respectului și anume „un comportament organizațional motivat conștient, care, din punct de vedere etic, se supune unei puteri superioare."

Respectul nu vine în mod natural. E nevoie de conștiință și acțiune pentru a-l realiza. Lipsa de respect ne este firească nouă, oamenilor, iar lenea face ca lipsa de respect să fie chiar mai ușoară.

Dacă această perspectivă pare pesimistă, este însă loc și de optimism. Așa cum am spus, toate organizațiile sunt disfuncționale. Ceea ce înseamnă că dumneavoastră toți, capi de familie sau șefi de companii, nu le puteți face pe toate perfect.

Lucrurile nu vor ieși niciodată cum trebuie până la capăt. Dar nu vă simțiți stânjeniți de eșecurile minore. Sunt inevitabile datorită complexității rolurilor de părinți și șefi. Cine se așteaptă la perfecțiune poate chiar înrăutăți lucrurile. Trebuie să fii mulțumit dacă te descurci așa cum trebuie în această lume. Chiar dacă sunt șanse slabe să faci lucrurile perfect, faci tot ce îți stă în putință. A fi respectuos în aceste roluri complexe și solicitante este calea egoismului inteligent, chiar dacă cere un mare efort psihospiritual. De ce să ne mai supărăm atunci că lipsa de respect ne este mai la îndemână decât respectul? Răspunsul la această întrebare este că, așa cum sugeram în *A World Waiting to Be Born*, deși lipsa de respect este mai ușoară, crearea unei organizații sau a unei culturi relativ respectuoase reduce cheltuielile pe termen lung. Este, în același timp, și calea de a crea ceva mai viu și mai binefăcător.

CAPITOLUL 6

Alegeri în societate

Avem de făcut multe alegeri, deoarece avem diferite roluri, sarcini, responsabilităţi şi situaţii noi cu care ne confruntăm în familie, la locul de muncă şi în grupurile din care facem parte. Dar vieţile noastre devin încă şi mai complexe dacă privim dincolo de familiile noastre şi de organizaţiile particulare de care aparţinem sau cu care ţinem legătura în mod regulat. Fie că suntem copii, capi de familie, studenţi sau angajaţi, cu toţii aparţinem unei organizaţii mai mari, pe care o numim societate. Trăim împreună ca un colectiv de fiinţe omeneşti, care se întinde dincolo de hotarele oraşelor sau satelor, judeţelor sau statelor, regiunilor sau naţiunilor. Suntem, inevitabil, cetăţeni ai lumii. Şi, ca membri ai acestei ordini sociale, ne confruntăm cu alegeri extrem de importante despre semnificaţia cetăţeniei.

Un prieten vechi, psihiatru fără înclinaţii religioase, unul dintre primii cititori ai cărţii *Drumul către tine însuţi*, mi-a scris aceste lucruri referitoare la carte: „Ce înţeleg din ea este că nu există mese pe gratis." Avea dreptate într-o anumită privinţă. Sprijinul şi protecţia pe care le primim din partea societăţii nu vin pe gratis. Avantajele cetăţeniei sunt însoţite de un anumit grad de responsabilitate, care înseamnă mai mult decât simpla contribuţie la buget. Dar a fi sau a nu fi un bun cetăţean este o altă problemă. Însă, dacă avem enegia şi dorinţa de a acţiona avem posibilitatea de a fi cel mai bun

cetățean posibil. Avem la dispoziție și opțiunea de a ne face că plouă, de a nu ne păsa, de a evita orice responsabilitate față de bunul mers al societății. La fel ca în cazul oricărei alte alegeri pe care o facem în viață, orice cale își are propriile consecințe.

Dacă examinăm mai îndeaproape aspectele complexe ale cetățeniei și avem o perspectivă realistă asupra societății, ne vom confrunta inevitabil cu o mulțime de paradoxuri. Ori de câte ori luăm în considerare dimensiunile multiple ale unei situații, și dacă nu lipsește nimic din imaginea de ansamblu, ne vom confrunta probabil cu un paradox. Cu alte cuvinte, aproape orice adevăr este paradoxal, și acest lucru nu este nicăieri mai frapant decât în alegereile pe care le facem în societate.

Paradoxul binelui și al răului

Într-una dintre epistolele sale, Apostolul Pavel scria că societatea umană este condusă de „căpetenii și puteri", expresia lui specifică pentru „demoni". Fie că interpretăm demonii ca pe o forță exterioară, fie ca reprezentând doar natura noastră umană și „păcatul originar", ideea că diavolul este conducătorul acestei lumi conține un imens adevăr. Deoarece peste tot auzim despre războaie, genocide, sărăcie, foamete, inechități grosolane în distribuirea bogăției, rasism și sexism, deznădejde și lipsă de speranță, abuzuri de droguri, crime la nivel de instituții, crime violente pe stradă, copii și soții abuzate în propriile case, răul pare a fi la ordinea zilei.

Cu siguranță, aceasta este impresia cu care trăim în cea mai mare parte a timpului — căci forțele răului sunt reale și variate. Unele religii susțin că factorii care perpetuează răul își au originea în păcatul omenesc. Explicațiile psihologice indică adesea absența conștiinței individuale sau de grup. Mulți comentatori sociali consideră haosul din cultura noastră, inclusiv declinul valorilor familiale și accentul pus pe materialism și confort cu orice preț, drept factori principali ai răului. Mass-media este adesea învinovățită pentru influența ei negativă. Să luăm pe rând acești factori și să explicăm puțin

realitatea paradoxală a binelui şi a răului, care are un impact semnificativ asupra alegerilor pe care le facem în societate.

Cuvântul „Satana" însemna iniţial adversar. În religia creştină, Satana mai este numit şi diavolul. Suntem adversari când „facem pe avocatul diavolului". Satana sau diavolul era la început un înger „bun", care a fost aruncat din cer pentru neascultarea şi mândria lui şi a devenit întruchiparea răului şi adversarul omului. O anumită doză de adversitate este bună pentru gândirea şi evoluţia noastră. Practicarea ei cu prea multă uşurinţă ascunde, însă, o umbră sinistră. Orice poziţie adversă care se împotriveşte constant creşterii umane — şi la tot ceea ce este dumnezeiesc — conţine ingredientele nocive ale perpetuării răului.

Între aceste ingrediente se poate afla însăşi natura umană. Nu ştiu foarte bine ce rol joacă diavolul în lume, dar, aşa cum am arătat destul de limpede în *Psihologia minciunii*, din cauza dinamicii păcatului primordial, cei mai mulţi oameni nici nu au nevoie ca diavolul să-i recruteze în slujba răului; sunt destul de capabili să se recruteze singuri. În *Drumul către tine însuţi* am sugerat că lenea ar putea fi esenţa a ceea ce teologii numesc păcatul primordial. Prin lene nu înţeleg atât letargia fizică, ci inerţia mentală, emoţională sau spirituală. Păcatul primordial include, de asemenea, tendinţele noastre narcisiste, frica şi mândria. Combinate, aceste slăbiciuni umane nu numai că participă la rău, dar îi împiedică pe oameni să-şi recunoască Umbra. Inconştienţi de propriile păcate, cei cărora le lipseşte umilinţa de a-şi vedea defectele sunt cei mai capabili să contribuie la rău, conştient sau nu. Războaiele sunt, în general, pornite de indivizi sau de grupuri lipsite de conştiinţă şi de integritate. Aşa cum scriam în *Psihologia minciunii*, folosind My Lai ca studiu de caz, am demonstrat cum apare răul la nivel instituţional şi de grup când există o fragmentare a conştienţei — şi a conştiinţei.

În *Din nou pe drumul către tine însuţi* şi *The Different Drum*, scriam despre răul provocat de compartimentare. Descriam acolo perioada dintre anii 1970 şi 1972, când am lucrat

în Washington și obișnuiam să mă plimb pe holurile Pentagonului vorbind cu oamenii despre Vietnam. Aceștia obișnuiau să spună: „Doctore Peck, îți înțelegem preocuparea. Dar problema este că noi, aici, nu suntem decât direcția de arme și muniții și singura noastră responsabilitate este de ne asigura că napalmul este fabricat și trimis la timp în Vietnam. Chiar n-avem nimic de-a face cu războiul. De război sunt responsabili cei de la direcția de strategii politice. Mergi până la capătul holului și discută cu cei de acolo."

Așa că mergeam până la capătul holului și discutam cu cei de la direcția de strategii politice, iar ei spuneau: „Doctore Peck, îți înțelegem îngrijorarea. Dar aici, în direcția noastră, noi doar executăm ceea ce ni se spune, nu suntem noi cei care concepem strategiile politice. Acestea se fac la Casa Albă". Se părea că Pentagonul nu avea nimic de-a face cu războiul din Vietnam.

Același gen de compartimentare poate apărea în orice mare organizație. Poate apărea în afaceri și în ministere, în spitale și universități; poate apărea în biserici. Când orice fel de instituție se mărește și se compartimentează, conștiința morală a acelei instituții se fragmentează adesea și se diluează până la a deveni aproape inexistentă, iar organizația poate deveni intrinsec malefică.

Cuvântul „diabolic" vine din grecescul *diaballein*, care înseamnă a despărți, a fragmenta sau a compartimenta. Printre aspectele cele mai diabolice ale fragmentării conștiinței noastre colective sunt acele lucruri care au devenit atât de comune, încât s-au transformat în instituții. Acolo unde există rele instituționalizate precum rasismul, sexismul, discriminarea pe criterii de vârstă și homofobia, se ivește și dublul mecanism al opresiunii și dezumanizării. Când anumite segmente ale umanității sunt sistematic considerate irelevante sau deloc indispensabile, ori sunt luate în derâdere, consecințele nefaste asupra integrității întregii societăți sunt inevitabile.

Pentru a ne lupta cu relele sociale instituționalizate, trebuie să ne amintim că ceea ce numim bine trebuie să fie bine

pentru toată lumea şi în cea mai mare parte a timpului, nu doar o problemă individuală de genul: „Este bine pentru mine?“ Această variantă a Regulii de Aur înseamnă că suntem în pericol dacă folosim standarde duble, găsind scuze pentru propriul comportament, dar judecându-i aspru pe alţii pentru aceeaşi greşeală sau chiar pentru una mai mică. Conform statisticilor de la National Sentencing Project din Washington, de exemplu, cei care trăiesc în oraşe primesc sentinţe semnificativ mai lungi decât alţii pentru crime relativ minore, cum ar fi posesia unor cantităţi mici de cocaină. Consumatorii de cocaină din ariile suburbane, din clasele mijlocii şi din clasele de sus sunt rareori condamnaţi la închisoare la prima infracţiune. Cel mai adesea sunt eliberaţi condiţionat şi încurajaţi să urmeze tratament pentru dependenţa de droguri.

Forţele răului sunt, de multe ori, mai degrabă subtile decât ostentative. Aproape la fel de îngrozitor ca răul este negarea acestuia, ca în cazul celor care trec prin viaţă purtând un fel de ochelari roz. Ba chiar negarea răului poate, în anumite feluri, ajuta la perpetuarea lui. În *In Search of Stones*, am scris despre această tendinţă care se manifestă la persoane foarte înstărite, ai căror bani îi izolează în lumea lor opulentă. Aceştia nu văd sărăcia care există atât de aproape de ei şi evită, în consecinţă, să accepte orice fel de responsabilitate în această problemă. Mulţi dintre ei parcurg în fiecare zi cu metroul distanţa dintre paradisurile lor de la marginea metropolelor până în centrul New Yorkului, acolo unde muncesc, fără să ridice măcar o dată ochii din ziar când trec prin zonele cele mai sărace din Harlem. Cartierele sărace par invizibile, şi la fel şi cei care sunt captivi în ele.

Pe de altă parte, există persoane care adoptă o perspectivă cinică asupra vieţii şi par să creadă că răul pândeşte peste tot. Viziunea lor rămâne apocaliptică până şi în mijlocul inocenţei şi frumuseţii. Văd ce e mai rău în toate, fără să observe niciodată lucrurile pozitive, partea frumoasă a vieţii. Când disperarea şi cinismul se dezlănţuie în mintea noastră ca nişte demoni,

riscăm să perpetuăm şi noi răul. Deşi nu putem să evităm aceşti demoni, putem alege să nu-i primim sau să nu ne aliem cu ei. Pentru a fi sănătoşi, trebuie să ne luptăm personal cu ei.

Viziunea apocaliptică asupra societății poate fi întunecată chiar şi mai mult de influenţele mass-media. Prin atenţia acordată spectacolului răului, mass-media perpetuează o viziune dezechilibrată a realității. Când se fură o carte de credit, întâmplarea devine brusc statistică şi titlurile ziarelor ne bombardează cu poveşti despre crime. Dar rareori auzim statistici despre cărţi de credit uitate pe la ghişee şi apoi returnate (cam cum se întâmplă în majoritatea cazurilor). Excluderea aproape generală a ştirilor bune din mass-media lasă impresia că răul este într-adevăr la putere. Dacă „nici o ştire înseamnă o veste bună", pare adevărat şi că „o veste bună nu înseamnă o ştire". Nu auzim sau nu citim despre lucrurile bune care se întâmplă zilnic în lume.

Este uşor să ajungi la disperare, să-ţi ridici pur şi simplu mâinile în sus şi să crezi că, dacă toată lumea este rea, nimeni şi nimic nu poate schimba ceva. Dar dacă vrem să privim în mod realist societatea, vom recunoaşte influenţele puternice atât ale forţelor binelui, cât şi ale forţelor răului. Lumea nu este în întregime frumoasă. Nici nu este în întregime rea. Astfel, provocarea cea mai mare căreia trebuie să-i facem faţă este să dobândim şi să ne menţinem o viziune echilibrată. Şi această viziune este un motiv de optimism, nu de disperare.

O poveste pe care mi-a spus-o răposatul meu tată mă ajută să clarific acest punct de vedere. Este povestea unui înţelept din Orient care, prin anii '50, a fost intervievat de un reporter şi a fost întrebat dacă era optimist sau pesimist.

„Sunt un optimist, bineînţeles", a răspuns înţeleptul.

„Dar cum puteţi fi optimist când sunt atâtea probleme în lume — suprapopulaţie, declin cultural, războaie, crime şi corupţie?" a întrebat reporterul.

„A, nu sunt optimist în legătură cu secolul nostru, a explicat înţeleptul. Dar sunt profund optimist în legătură cu următorul secol."

Datorită realităţii lumii de azi, răspunsul meu ar fi asemănător. Nu sunt optimist în legătură cu secolul XX, dar sunt profund optimist în legătură cu secolul XXI.

Păstrarea unei perspective echilibrate este esenţială. Aşa cum este necesar să ne dezvoltăm conştienţa pentru a recunoaşte realitatea răului, precum şi potenţialul nostru de a păcătui şi de a contribui la rău, trebuie să devenim tot mai conştienţi şi de ceea ce este bun şi frumos în viaţă, lucruri pe care trebuie să le identificăm şi să le împărtăşim şi altora. Dacă vedem lumea ca fiind rea în ea însăşi, nu avem nici un motiv să credem că se poate îmbunătăţi. Dar dacă vedem că forţele binelui sunt cel puţin la fel de numeroase precum cele ale răului, avem mari speranţe de viitor.

Din multe puncte de vedere, lumea se schimbă în bine. Aşa cum scriam în *Drumul către tine însuţi*, acum mai bine de o sută de ani abuzurile asupra copiilor nu numai că se înmulţeau în mod alarmant în Statele Unite, ci erau şi complet trecute cu vederea. Pe atunci, un părinte putea să-şi bată îngrozitor copilul şi nu se considera că a încălcat legea. Acum două sute de ani, mulţi copii, chiar şi cei de şapte ani, erau obligaţi să lucreze în fabrici şi mine practic toată ziua. Acum patru sute de ani, copiii nu erau consideraţi în general vrednici de a li se acorda respectul şi atenţia cuvenite unor indivizi cu nevoi proprii şi drepturi în societate. Dar eforturile de protejare a copilului s-au îmbunătăţit enorm în secolul nostru. Avem linii telefonice directe pentru raportarea cazurilor de exploatarea a copilului. Se fac investigaţii regulate şi uneori extinse când se suspectează cazuri de copii abuzaţi şi neglijaţi. Doar cei care nu văd pădurea din cauza copacilor pot nega faptul că societatea a îmbunătăţit enorm protejarea intereselor şi bunăstării celor mai tineri şi mai vulnerabili cetăţeni ai ei.

Există, de asemenea, dovezi profunde de schimbare în bine la nivel mondial. Să ne gândim la drepturile omului. Guvernele sunt monitorizate regulat pentru a vedea cum îşi tratează cetăţenii, şi unele au suferit sancţiuni economice în

urma unor încălcări grave ale drepturilor omului, așa cum s-a întâmplat cu sistemul de apartheid din Africa de Sud. În secolele trecute nu exista noțiunea de crimă de război. Femeile și copiii luați ostatici erau violați și duși în sclavie, în timp ce spintecarea bărbaților luați prizonieri era un comportament ritual. Războaiele și crimele de război nu au dispărut, dar în ultimul timp am început să ne întrebăm de ce oamenii depun atâta efort pentru a se omorî unii pe alții când o pace decentă ar fi perfect plauzibilă dacă am face un efort cât de mic. Am înființat tribunale pentru a încerca să-i pedepsim pe cei vinovați de crime de război. Acum dezbatem, de asemenea, problema dacă un război poate fi considerat drept sau nedrept și inutil. Faptul că începem să ridicăm aceste probleme este un semn că o schimbare extrem de pozitivă se produce în societatea noastră și în întreaga lume.

Se poate argumenta că unul dintre motivele pentru care mulți consideră că răul este mai răspândit decât oricând se datorează faptului că standardele noastre au crescut. În orice caz, faptele sugerează că societatea evoluează înspre mai bine pe termen lung. Acest lucru ar fi imposibil dacă societatea ar fi în întregime rea. Adevărul este că atât binele, cât și răul coexistă în această lume; așa a fost dintotdeauna și așa va fi mereu. Dar mi se pare mai ușor să vedem de ce există răul și de unde vine decât să găsim originile binelui în această lume fără nici o referire la Dumnezeu. Ceea ce Sf. Pavel numea „misterul nedreptății" este în cele din urmă mai puțin misterios decât misterul bunătății umane.

În timp ce perspectiva iudeo-creștină predominantă este că trăim într-o lume bună, contaminată într-un fel de rău, ca un creștin moderat prefer viziunea că trăim într-o lume în mod firesc rea, dar contaminată într-un fel de bine. Putem, de exemplu, să ne uităm la copii și să ne bucurăm de inocența și spontaneitatea lor. Dar adevărul este că ne naștem cu toții mincinoși, hoți și manipulatori. Așa că nu e deloc de mirare că mulți dintre noi ajung să fie și la maturitate mincinoși, hoți și manipulatori. Ce e mai greu de explicat însă este de ce atât

de mulți oameni ajung să fie buni și cinstiți. Deși sunt capabili de rău, oamenii sunt în realitate mai buni decât ne-am aștepta.

Din experiența mea avută la workshopurile de promovare a comunității sponsorizate de FCE, am fost profund impresionat de ceea ce am ajuns să numesc „eroismul de rutină al oamenilor". Este de asemenea un lucru obișnuit să descoperi cum oameni aflați în situații tragice, cum ar fi atacul terorist din Oklahoma sau alte situații de criză, se mobilizează extraordinar. Există nenumărate dovezi că oamenii pot fi incredibil de buni când își propun acest lucru. Totuși, mulți tind să ia bunătatea ca pe ceva foarte firesc. Avem cu toții de învățat din aceste cuvinte înțelepte ale unui autor necunoscut: „O viață plină de confort poate să nu fie atât de minunată pe cât am crede. Doar boala ne face să apreciem sănătatea. Foamea ne învață să apreciem mâncarea. Iar cunoașterea răului ne ajută să apreciem binele."

Dacă este paradoxală coexistența binelui și răului, trebuie să îmbrățișăm acest paradox ca să învățăm să ne trăim viața integral. Cheia integralității este deplinătatea. Și fiind oameni deplini, putem practica paradoxul eliberării și al sărbătoririi. Teologia eliberării susține că toți creștinii sunt chemați să joace un rol activ în bătălia cu păcatele și relele societății — sunt chemați să-și asume responsabilitatea pentru eliberarea oamenilor de sub povara sărăciei și a opresiunii. Teologia celebrării a încurajat sărbătorirea și atenția la bunătatea și frumusețea lumii.

În cartea sa *Christian Wholeness*, Tom Langford examinează multiplele paradoxuri pe care creștinii trebuie să le îmbrățișeze pentru a fi oameni realiști și totali. Paradoxul eliberării și al celebrării este doar unul dintre ele. Așa cum arată Langford, cei care se concentrează exclusiv pe eliberare devin fanatici și ursuzi, în timp ce aceia care se concentrează exclusiv pe sărbătoare devin ușuratici, superficiali și limbuți. Repet, suntem chemați să fim oameni totali. Efortul de a deveni totali face ca recunoașterea și lupta cu forțele răului să

fie continue. În același timp, trebuie să rămânem conștienți și profund recunoscători pentru forțele binelui.

În lupta dintre bine și rău, trebuie să fim pregătiți că va dura toată viața. Deși avem motive să fim pesimiști, există de asemenea motive puternice de a crede că fiecare dintre noi putem avea o influență cât de mică asupra lumii — s-o împingem fie spre bine, fie spre rău. Într-o remarcă atribuită lui Edmund Burke, avem un indiciu care ne sugerează care dintre cele două forțe va câștiga în cele din urmă bătălia: „Singurul lucru necesar pentru ca răul să triumfe este ca oamenii buni să nu facă nimic."

Paradoxul naturii umane

Paradoxul binelui și al răului este inerent naturii umane. Am vorbit deja despre „păcatul originar". Pentru a echilibra acest paradox, trebuie să vorbesc despre ceea ce Matthew Fox a numit „binecuvântarea originară". Spus într-un mod foarte simplu, este capacitatea noastră de schimbare. Dacă, așa cum am spus, ne naștem cu toții mincinoși, hoți și manipulatori, a ne comporta altfel ca adulți ar însemna să ne opunem naturii umane. Dar avem capacitatea de a schimba natura umană — dacă alegem să facem acest lucru.

Ori de câte ori cineva e suficient de curajos pentru a mă întreba: „Doctore Peck, ce este natura umană?", primul meu răspuns este, de obicei: „Natura umană înseamnă să-ți dai drumul în pantaloni."

Până la urmă, așa am început cu toții: făcând lucrurile care ne vin în mod firesc, dându-ne drumul de câte ori simțim nevoia. Dar apoi, pe la doi ani, mamele (sau tații) noștri încep să ne spună: „Ești un copil cu adevărat drăguț și îmi place de tine foarte mult, dar m-aș bucura dacă ai fi mai curat". Inițial, această cerere nu are nici un sens pentru copil. Ceea ce are, însă sens este să-și dea drumul când nevoia îl lovește și rezultatul pare întotdeauna interesant. Pentru el, să strângă tare din

poponeaţă şi să ajungă la toaletă la timp pentru a vedea chestia asta interesantă luată de apă este complet nenatural.

Dar când copilul are o relaţie bună cu părintele şi acesta nu este prea nerăbdător sau autoritar (şi, din păcate, de multe ori, aceste condiţii nu sunt îndeplinite, ceea ce face ca psihiatrii să fie atât de interesaţi de procesul deprinderii mersului la toaletă), atunci se întâmplă ceva minunat. Copilul îşi spune: „Ştii, mami este o fată de treabă şi a fost foarte drăguţă cu mine în aceşti doi ani. Aş vrea să o răsplătesc într-un fel, să-i fac un cadou. Dar nu sunt decât un puşti mic şi neputincios de doi ani. Ce fel de cadou i-aş putea face pe care să-l vrea sau de care să aibă nevoie — în afară de chestia asta aiurită?"

Aşa că, într-un gest de dragoste faţă de mamă, copilul începe să facă ceea ce este profund nenatural: să strângă din poponeaţă şi să facă la toaletă la timp. Şi când acelaşi copil are deja patru sau cinci ani, i se pare foarte firesc să meargă la toaletă. Dacă, pe de altă parte, într-un moment de stres sau oboseală uită şi are un accident, copilului i se pare foarte nefiresc să fie murdar. Într-un interval de doi sau trei ani, copilul a reuşit, din dragoste, să-şi schimbe natura.

Această capacitate de a ne schimba care ni s-a dat — această binecuvântare originară, capacitatea de a ne transforma — este atât de extraordinară, încât atunci când mai sunt întrebat uneori: „Ce este natura umană?", răspund în glumă că nu există aşa ceva. Pentru că ceea ce ne distinge profund de celelalte vieţuitoare nu este nici degetul mare de la mână, nici magnificul laringe şi nici uriaşa scoarţă cerebrală; este relativa noastră lipsă de instincte, adică acele tipare de comportament moştenite, prestabilite, care, atât cât putem constata, oferă celorlalte vieţuitoare o natură fixă şi predeterminată. Cu alte cuvinte, oamenii sunt înzestraţi cu accesul la o gamă mai largă de opţiuni — sociale, psihologice şi fizice — care ne fac flexibili în reacţiile noastre la o varietate de circumstanţe şi situaţii.

O mare parte din viaţă mi-am dedicat-o activităţilor pacifiste. Cei care cred că pacea este imposibilă în această lume se

consideră în general realiști. Pe mine mă numesc idealist — sau, mai frecevent, un idealist cu capul în nori. Și, într-o anumită măsură, au dreptate — în legătură cu idealismul, desigur, nu cu partea cu capul în nori. Aș defini idealistul ca pe o persoană care crede în capacitatea de transformare a naturii umane. Cu toate acestea, nu sunt un romantic. Romanticul este acela care nu doar crede în capacitatea de transformare a naturii umane, dar crede în același timp că e o treabă ușoară. Romanticii gravitează în jurul unor formule simpliste de genul „Iubirea le învinge pe toate". Din experiența mea de psihiatru, am ajuns la concluzia că mulți oameni nu se schimbă și nu evoluează chiar dacă au parte de toată dragostea din lume. Schimbarea naturii umane nu este ușoară. Dar este posibilă. Sunt multe motive care fac ca această transformare să nu fie ușoară. Ceea ce numim personalitate poate fi definit cel mai bine ca un model *consecvent* de organizare a elementelor psihice — o combinație de gândire și comportament. „Consecvent" este cuvântul cheie în această definiție. Personalitatea fiecăruia are o anumită consecvență — la fel și personalitatea culturilor sau națiunilor —, o consecvență care are atât o latură întunecată, cât și una luminoasă, una bună și una rea.

De exemplu, când încă mai lucram și primeam diferiți pacienți, aceștia mă găseau, de multe ori, într-o cămașă descheiată la guler, un pulover lejer și poate chiar în papuci. Dacă la a doua consultație m-ar fi găsit îmbrăcat la costum și cravată, gata să plec la vreo conferință, nu ar fi fost, cred, vreo problemă. Dacă ar fi venit a treia oară, totuși, și m-ar fi găsit într-o robă albastră, lungă, vaporoasă, purtând bijuterii și trăgând dintr-o țigară de marijuana, probabil nu s-ar mai fi întors a patra oară. Unul dintre motivele pentru care mulți continuau să vină la consultații era că de fiecare dată eram același Scotty de treabă pe care îl știau ei. Era ceva consecvent în personalitatea mea, care le permitea să știe de fiecare dată în ce punct se află. Le oferea ceva de care să se „agațe". Avem nevoie de o anumită consecvență, de o anumită previzibilitate

a personalității noastre, ca să putem funcționa în lume ca persoane de încredere.

Partea întunecată a consecvenței, cu toate acestea, este ceea ce noi, psihoterapeuții, numim rezistență. Personalitatea — individuală sau națională — opune rezistență în mod firesc schimbării. Schimbarea este o amenințare, chiar dacă poate fi spre bine. Mulți pacienți vin la psihoterapeut dorind să se schimbe într-un fel sau altul. Dar din momentul în care începe terapia, se comportă ca și cum schimbarea ar fi ultimul lucru pe care și l-ar dori, și de multe ori luptă împotriva ei cu trup și suflet. Psihoterapia, menită să-i elibereze, împrăștie lumina adevărului. Aforismul „Adevărul vă va face liberi, dar mai întâi vă va înnebuni" reflectă rezistența la schimbare a naturii umane. Cu siguranță, nu ne este ușor să ne schimbăm. Dar este posibil — și aceasta este gloria noastră ca oameni.

Rezistența naturală față de schimbare, care este rezultatul lenei, fricii sau narcisismului, reprezintă ceea ce se înțelege, cred, prin „păcatul originar". În același timp, caracteristica cea mai distinctă a naturii noastre umane — „binecuvântarea noastră originară" — este capacitatea de a ne schimba, dacă dorim acest lucru. Datorită liberului arbitru, dacă cedăm păcatului primordial, dacă rezistăm schimbării, stagnăm sau chiar ne deteriorăm, sau dacă, dimpotrivă, lucrăm la transformarea ca indivizi și ca societate este alegerea noastră individuală. Nu ar avea nici un sens să luptăm pentru îmbunătățirea societății dacă oamenii nu s-ar putea schimba. Și totuși, oamenii sunt liberi să nu se schimbe. Acest conflict dintre inerția rezistenței la schimbare și efortul de a ne schimba a fost rezumat de un teolog creștin din primele secole, Origen, care a spus: „Duhul reprezintă schimbarea, iar atunci răul este prin definiție ceea ce se împotrivește progresului."

Paradoxul îndreptățirii

Am explorat deja un aspect al „gândirii criminale", cunoscut sub numele de psihologia îndreptățirii. Mulți oameni —

bogați sau săraci — tind să creadă că li se cuvine totul fără nici un motiv sau se comportă ca și cum lumea le-ar fi datoare — în loc să fie invers. Unii se simt îndreptățiți pe baza unui complex de superioritate, în timp ce la alții sentimentul îndreptățirii pornește dintr-un complex de inferioritate. Aceștia din urmă par să creadă că nu au nici un fel de responsabilitate față de viața lor. Primii cred că lor li se datorează „succesul", chiar pe socoteala celorlalți, cărora consideră că li se cuvine mai puțin, de obicei din motive irelevante și nesemnificative.

Există numeroase motive în spatele acestei atitudini predominante de îndreptățire. În *In Search of Stones*, mă refer la un astfel de motiv specific american. Este ideea subliniată de Declarația de Independență: „Considerăm că aceste adevăruri sunt evidente, și anume că toți oamenii sunt făcuți egali, că sunt înzestrați de Creatorul lor cu anumite drepturi inalienabile, printre care se află dreptul la Viață, la Libertate și la căutarea Fericirii". Cred că aceste cuvinte sunt, paradoxal, poate cele mai profunde și mai aiurite cuvinte scrise vreodată. Ele alcătuiesc o viziune magnifică și sfântă, care surprinde cu acurateță esența condiției umane. În același timp, sunt îngrozitor de înșelătoare.

Cu toții suntem egali în fața lui Dumnezeu. Dar dincolo de acest lucru, suntem complet inegali. Avem daruri și talente diferite, gene diferite, limbi și culturi diferite, valori și stiluri de gândire diferite, istorii personale diferite, niveluri de competență diferite și așa mai departe. Umanitatea ar putea fi chiar socotită specia inegalităților. Ce ne distinge cel mai mult de celelalte viețuitoare este diversitatea noastră extraordinară și variabilitatea comportamentului nostru. Egali? Dacă ne gândim numai la sfera morală, avem registre care merg de la demonic la angelic.

Falsa noțiune a egalității ne împinge spre pretenția pseudocomunității — noțiunea că toți suntem la fel —, și când această pretenție cade, așa cum trebuie să se întâmple dacă manifestăm cât de puțină sinceritate, suntem obligați să încercăm să ajungem la egalitate prin forță: forța blândă a convingerii,

urmată de metode tot mai puţin blânde. Ne interpretăm total greşit misiunea. Misiunea societăţii nu este să stabilească egalitatea. Este să dezvolte sisteme care să facă faţă în mod uman inegalităţii noastre — sisteme care celebrează şi încurajează diversitatea în limitele raţiunii.

Conceptul drepturilor omului este fundamental pentru dezvoltarea unor astfel de sisteme. Apreciez din toată inima Actul Drepturilor Omului anexat Constituţiei Statelor Unite şi, în general, felul cum este interpretat de tribunale. Cu toate acestea, sunt mult mai rezervat în ceea ce priveşte drepturile majore proclamate de Declaraţia de Independenţă: dreptul la viaţă, la libertate şi la căutarea fericirii. Pe măsură ce mă apropii de bătrâneţe, de exemplu, sunt din ce în ce mai rezervat în ceea ce priveşte dreptul meu la viaţă în anumite privinţe. Ca autor de cărţi şi profesor, trebuie să pun la îndoială libertatea mea de a minţi sau de a deforma cât de puţin lucrurile. Ca psihiatru şi teolog, ştiind că fericirea nu este decât efectul secundar al unei căutări mai profunde sau chiar efectul autoiluzionării, nu sunt sigur cât de mult contează căutarea fericirii. Problema mea încă şi mai mare este cu amestecul acestor drepturi. Puneţi la un loc dreptul la viaţă, dreptul la libertate şi căutarea fericirii, şi rezultatul pare a se apropia de dreptul la pace — ca şi cum am fi îndreptăţiţi la pace.

Dăm din nou peste un paradox. Un aspect al paradoxului este că pacea este o aspiraţie cu adevărat omenească. Cu toate acestea, există o diferenţă între conflictul fatal şi cel nefatal. Avem nevoie de cel din urmă. Dacă este manevrat aşa cum trebuie, de fapt ajunge să promoveze demnitatea umană. În ciuda gloriei pe care i-o atribuie unii, războiul ne distruge, în general, demnitatea. Dacă definim pacea ca absenţa războiului declarat, este într-devăr nobil să aspirăm la pace, şi nu putem aspira la ceva ce simţim că nu meritäm. În acest sens, putem privi pacea ca pe un drept. Cealaltă faţă a paradoxului este că nu avem nici un drept la pace şi nu o meritäm în nici un fel dacă nu lucrăm pentru ea. Tot ceea ce am spus vreodată despre comunitate şi tot ceea ştim despre pace ne arată că nu

avem nici un motiv pentru care să o așteptăm fără efort, sau să credem că, odată ce am câștigat pacea prin sacrificiu, situația va rămâne neschimbată mult timp, fără ca noi să mai facem vreun efort.

Probabil că nu există capcană mai periculoasă decât presupunerea că suntem îndreptățiți la pace. Această idee este vizibilă, de exemplu, în credința unui vast număr de americani că toate conflictele pot fi rezolvate pașnic. Este o naivitate. Și totuși, mulți pornesc de la convingerea contrară, că nici un conflict nu poate fi rezolvat fără a apela la forță — la violență sau la amenințarea cu violența. Este o convingere cinică și infatuată. Realitatea paradoxală în acest moment al evoluției umane este că anumite războaie sunt inevitabile sau „drepte", iar altele sunt nedrepte, inutile și purtate cu cheltuieli îngrozitoare, din pură lene și prostie.

Deși am vorbit despre pace între oameni, aceleași principii paradoxale sunt valabile și pentru atingerea acelei condiții multrâvnite numite pacea lăuntrică. Deși avem dreptul să o dorim, nu suntem mai îndreptățiți la pacea lăuntrică decât suntem la pacea exterioară. Și totuși, mulți se revoltă indignați atunci când viața însăși întrerupe fericirea sau liniștea pe care au ajuns să le socotească un drept. Mai mult, pentru a avea pace lăuntrică ni se cere adesea să fim dispuși în primul rând să o abandonăm. Numai cei ce se pot minți tot timpul, fără cea mai mică umbră de îndoială, au pacea minții netulburată. Dar dacă nu vrem să ne vătămăm creierele în acest fel, trebuie să ne amintim că există ceva mult mai important decât pacea lăuntrică: integritatea. Integritatea cere, printre altele, disponibilitatea de a îndura disconfortul de dragul adevărului.

Pentru a-mi aminti de acest lucru mă gândesc la Iisus, care s-a simțit atât de des frustrat, mânios, singur, trist, speriat și deprimat — un om care și-a dorit cu siguranță popularitatea, dar care nu s-a vândut pentru ea și care ne-a învățat că viața este ceva mai mult decât o simplă întrecere de popularitate; un om care nu părea să aibă prea multă „pace lăuntrică" în felul în care s-a obișnuit lumea să și-o închipuie, dar care a

fost totuşi numit de oameni Prinţul Păcii. Trebuie să fim conştienţi că există o falsă pace a minţii, care vine din pierderea contactului cu propria noastră persoană. Adevărata pace lăuntrică ne cere să fim apropiaţi de fiecare aspect al sinelui nostru — să fim preocupaţi nu numai de drepturile noastre, ci şi de responsabilităţile noastre.

Paradoxul responsabilităţii

În calitate de cetăţeni suntem afectaţi de o mulţime de probleme la nivel local şi naţional. În funcţie de impactul lor asupra vieţii noastre zilnice şi asupra vieţii celorlaţi, se cer de la noi diferite roluri şi responsabilităţi. Unii încearcă să facă faţă acestei provocări pentru a schimba ceva în viaţa lor, şi atunci votează sârguincioşi la fiecare alegeri locale şi naţionale. Alţii aleg să ia parte la eforturile organizaţiilor comunitare care îi ajută pe cei nevoiaşi. Alţii contribuie financiar pentru a susţine cauze relevante pentru ei. Dar mulţi refuză să-şi asume orice fel de responsabilitate. Li se pare în schimb mai uşor să aştepte ca alţii să fie salvatorii care rezolvă toate problemele omenirii. În loc să aibă un rol activ în câştigarea şi menţinerea anumitor drepturi, nu simt că ar avea responsabilitatea de a face alegeri categorice, dictate de calitatea lor de cetăţeni. Ar putea pretinde că ei nu fac nici un rău societăţii, dar afirmaţia atribuită lui Eldridge Cleaver prin anii '60 este adevărată: „Dacă nu faci parte din soluţie, atunci faci parte din problemă."

Paradoxul este că suntem responsabili pentru tot şi în acelaşi timp nu putem fi responsabili pentru tot. Răspunsul la acest paradox (şi, în general, la toate paradoxurile) este să nu pariem doar pe unul dintre termenii ecuaţiei, ci să cuprindem ambele faţete ale adevărului. Scriitorul William Faulkner, într-un discurs ţinut când fiica sa Jill a terminat liceul, a spus: „Să nu te temi niciodată să-ţi ridici glasul în apărarea cinstei, adevărului şi compasiunii şi împotriva nedreptăţii, minciunii

şi lăcomiei. Dacă toţi oamenii din lume, în zeci de mii de săli ca aceasta, ar face acest lucru, lumea întreagă s-ar schimba."

În 1955, o funcţionară necunoscută pe nume Rosa Parks, care lucra într-un magazin din Montgomery, Alabama, a ajutat la schimbarea naţiunii noastre când a refuzat să cedeze locul din autobuz unui bărbat alb şi a declanşat un boicot care a durat 381 de zile. Cu picioarele obosite şi demnitatea repetat pusă la încercare, această femeie de culoare în vârstă de patruzeci şi doi de ani a fost arestată şi apoi dată afară din slujbă. Gestul ei simplu — precum şi altele care au urmat din partea celorlalţi — a pornit o mişcare care a dus la o reformă legală fără precedent în această ţară.

Nu oricine poate avea impactul Rosei Parks, dar fiecare dintre noi putem lua atitudine în această luptă cu multiplele aspecte ale răului din lume. Lupta cu răul începe chiar de acasă. Mai întâi, avem de-a face cu noi înşine şi cu familiile noastre şi trebuie să ne străduim să creăm o mai bună comunicare şi interacţiune. „Gândeşte global, acţionează local" este un bun punct de reper.

Din cauza restricţiilor geografice ori de altă natură pe care le întâlneşte cetăţeanul obişnuit, acţiunea locală poate fi singura cale viabilă de a schimba ceva. Dar acest lucru nu înseamnă că trebuie să ne limităm gândirea la ceea ce este aproape de casă. Avem întotdeauna la dispoziţie opţiunea de a gândi global la multe dintre problemele care se ivesc. Dacă aceasta este alegerea mea, poate să mă preocupe numai costul serviciilor medicale din Statele Unite, pentru că mă afectează pe mine. Dar deoarece sunt cetăţean al lumii, nu pot să închid ochii la evenimentele care au loc în restul lumii. Am responsabilitatea de a mă gândi la războaiele civile, genocidul şi alte crime de război care se înmulţesc alarmant în Ruanda, Iugoslavia şi în alte părţi din lume. Totuşi, nu am acordat atât de mult timp studierii în profunzime a acestor locuri, aşa cum am făcut cu războiul din Vietnam. Dacă adaug diferitele solicitări la care trebuie să fac faţă în viaţa de zi cu zi, am deja

agenda plină. Nimeni nu poate să studieze totul sau să-şi ia responsabilitatea pentru toate fără să ajungă până la urmă clientul unui institut de sănătate mintală.

Cu toate acestea, nu e întotdeauna suficient să ne preocupe numai problemele care ne afectează direct. Dincolo de drepturile noastre şi de luarea unei atitudini în ceea ce priveşte propria noastră persoană, trebuie să fim, uneori, dispuşi să luăm atitudine în numele celorlalţi, chiar şi atunci când nu părem să obţinem nici un câştig pentru noi înşine. Uneori trebuie să fim dispuşi să riscăm. Responsabilitatea de a discerne când să ai o atitudine nepopulară este o alegere pe care trebuie să o facă fiecare individ, în funcţie de ce anume este dispus să piardă în acest scop.

Există momente când suntem cu adevărat în încurcătură şi nu ştim până unde se întinde responsabilitatea noastră. În astfel de cazuri, trebuie să facem tot ce ne stă în putinţă şi apoi pur şi simplu să lăsăm lucrurile la voia întâmplării. Nu vom şti niciodată cu certitudine dacă am fi putut face mai mult — dacă ar fi trebuit să ne pronunţăm la auzul unei remarce rasiste sau să fi intervenit când l-am auzit pe vecin insultându-şi nevasta. Puşi faţă în faţă cu responsabilităţi sociale atât de complexe şi copleşitoare, nu trebuie să uităm că dacă ne lăsăm cuprinşi de deznădejde şi oboseală, nu vom fi de folos nici nouă, nici altora.

Ţin minte un workshop FCE de promovare a comunităţii, în care un membru al grupului — un bărbat alb — a trimis un bileţel unei femei de culoare care vorbea despre sentimentul de responsabilitate chinuitoare pe care îl avea în încercarea ei de a promova o imagine pozitivă a rasei sale. Era ca şi cum o apăsa greutatea întregii lumi. Pe bileţel scria: „Nu te simţi total, personal şi irevocabil responsabilă pentru tot. Asta e meseria mea." Interesant este că bileţelul era semnat „Dumnezeu". Cu alte cuvinte, sunt momente în viaţa noastră — şi în general în lume — când cel mai bun lucru pe care îl poţi

face deocamdată este, așa cum spun Alcoolicii Anonimi, să le lași pe toate pe seama lui Dumnezeu.

Deși cu toții putem hotărî să facem ceva ca să ne ajutăm familiile și comunitățile în care trăim, nu pot spune nimănui exact ce ar trebui să facă. Pentru că nu ne putem implica în toate, trebuie să ne alegem cu grijă gradul de implicare în acțiune. Dar pentru asta trebuie să ne înțelegem vocațiile. Și felul în care Dumnezeu cheamă o persoană nu este același cu cel în care o cheamă pe alta. Nu consider că există chemare sau vocație mai nobilă decât aceea de a lucra cu cei săraci. Și totuși, mi-a devenit limpede de-a lungul timpului că, oricât de mult vroiam să fiu nobil, se pare că nu am chemare să muncesc propriu-zis cu cei săraci.

Niciodată nu mi-a fost mai limpede acest lucru decât acum zece ani, când eu și Lily am fost rugați să facem muncă de voluntariat la Biserica Mântuitorului din Washinghton, D.C., al cărei serviciu pastoral se adresa în parte persoanelor aflate la putere în guvernul nostru federal. În acea săptămână am sperat că vom avea prilejul de a ne întâlni pentru câteva momente cu Gordon Cosby, întemeietorul plin de energie al bisericii, care se ocupa în special de săracii din cartierele centrale ale Washingtonului. Ultima zi acolo am început-o cu o întâlnire la Banca Mondială, la 7:30 dimineața. Au urmat numeroase întâlniri cu diferiți senatori și reprezentanți ai poporului, o întâlnire cu organizatorii meselor de rugăciune și multe alte întâlniri cu membrii Congresului în cursul după-amiezii. Deja pe la ora șase seara eram complet epuizați și cu nervii întinși. Apoi, ni s-a spus că putem să ne întâlnim cu Gordon Cosby la unul dintre centrele din ghetou ale bisericii. Eu și Lily am ajuns la întâlnire și am fost conduși la subsol, într-o cameră plină cu câteva sute de persoane fără adăpost, care mâncau din farfurii de tablă, în timp ce o formație rock cânta pe o scenă micuță. Era un zgomot asurzitor. Cosby ne-a sugerat cu căldură să luăm și noi o farfurie de tablă cu mâncare și să ne așezăm lângă el. L-am întrebat dacă putem să vorbim

undeva în liniște, în afara sălii de mese. Ne-a făcut această plăcere. Când în sfârșit ne-am întâlnit câteva minute într-o cameră liniștită, am avut un moment de criză. „Nimeni nu cred că îți admiră mai mult munca decât mine, Gordon, i-am spus, tocmai pentru că nu mă simt în stare de așa ceva. Cred că nu am chemare pentru un astfel de lucru. Mi-ar plăcea să am această chemare, dar nu o am."

Nu înseamnă că nu am fost implicat în variate moduri în activități adresate celor săraci și fără adăpost. Fundația pentru Promovarea Comunității a făcut enorm de multe în acest domeniu. Și timp de douăzeci de ani m-am pronunțat public împotriva deciziei statului de a închide aproape toate spitalele de boli mintale și de a trimite în stradă majoritatea pacienților suferind de boli mintale cronice. Deși această decizie era formulată în cuvinte frumoase despre respectarea libertăților civile ale bolnavilor și despre avantajele tranchilizantelor moderne, plus o fantezie de genul „centre comunitare de sănătate mintală" care ar avea grijă de astfel de oameni, am știut de la început că motivele erau în primul rând economice și am înțeles că problema lipsei de adăpost era o consecință inevitabilă a unor astfel de decizii economice grosolane.

Dar oricât de nesuferit am fost (ca în multe dintre activitățile mele pacifiste), în general oamenii nu au ascultat. În acest caz, și în multe altele, mi s-a părut că mi-am irosit energia. Ani de zile m-am consolat cu relatarea unui pacient de-al meu, care participase la o conferință la care vorbeau frații Berrigan (implicați de mult timp în proteste civile radicale în numele dezarmării). Pacientul mi-a povestit că la această conferință cineva l-a întrebat pe părintele Berrigan cum putea să continue aceste proteste de atâția ani de zile de vreme ce nu părea să obțină nici un rezultat concret. Acesta i-a răspuns: „Nici măcar nu ne gândim la rezultate. Dacă ne-am gândi, am fi deja morți. Nu ne preocupă rezultatele. Facem doar ceea ce credem că e drept și corect din punctul nostru de vedere, și lăsăm rezultatele în mâna lui Dumnezeu."

Paradoxurile timpului și al banilor

În calitate de cetățeni nu trebuie numai să ne alegem nivelul de implicare și de responsabilitate, ci și să luăm în considerare problema oportunității momentului. A decide când să te imp-lici este esențial, pentru că niciodată nu putem să facem tot ce vrem în viață și pentru că resursele noastre de timp, energie și bani sunt limitate. Am întâlnit odată o femeie de 55 de ani, care avea deja copii mari, și care era puternic implicată în proteste civile. Avea nu numai timp și energie, ci și toleranță pentru un astfel de activism; de fapt, îl considera fără rost dacă nu mergea la închisoare cel puțin o dată pe lună. Dar mă îndoiesc că Dumnezeu va chema un părinte tânăr, care întreține o familie, să facă pușcărie pentru nesupunere civilă.

Așa cum se spune, alegerea *momentului* e totul. Mulți sunt deja prinși în activități precum câștigarea existenței și creșterea copiilor. Alții au opțiuni diferite. Am auzit de mai mulți activiști civili care erau protestatari de succes, dar se pare că eșuaseră complet ca părinți. Petreceau mult mai mult timp ocupându-se de cauze sociale decât de copiii și familiile lor. Și totuși, unii dintre aceștia erau în mod vădit chemați să lucreze în scopuri sociale, și chiar dacă au regretat poate că nu și-au petrecut mai mult timp cu copiii, e foarte posibil ca lumea să meargă mai departe datorită sacrificiului lor.

Multe dintre contribuțiile semnificative în societate sunt făcute prin sacrificarea timpului, banilor și a altor resurse de către indivizi cu principii foarte puternice, care consideră că a fi cetățean este o mare responsabilitate. „Voluntariat" este cuvântul pe care îl folosim pentru a descrie eforturile de a face bine în alte sfere decât cele de interes strict personal și familial. Atunci când o persoană ia atitudine într-o problemă fără să aștepte nici o răsplată, implicarea ei în cauza respectivă este fundamental voluntară. Un filantrop își pune la bătaie banii în acțiuni de voluntariat. Un profesor poate să ofere după-amiaza ore gratuite pentru copiii săraci din împrejurimi. Un student poate ajuta într-un centru pentru cei fără

adăpost. O persoană casnică poate face vizite regulate la un cămin de bătrâni, petrecând câteva ore alături de aceste persoane extrem de singure.

Munca de voluntariat este o chemare. Este o opţiune la fel de legitimă şi de complexă ca decizia de a urma o carieră. Cred că cei mai mulţi oameni ar trebui să facă muncă de voluntariat la un moment dat, pentru că atât acţiunea în sine, cât şi rezultatele ei sunt întotdeauna de folos individului şi societăţii. Fie că facem acest lucru la tinereţe, la o vârstă mijlocie sau la bătrâneţe, voluntariatul este un prilej de a învăţa şi de a evolua prin ajutorul oferit altora. Entuziasmul şi energia tinerilor, precum şi disponibilitatea, experienţa şi compasiunea celor în vârstă îi pot transforma în voluntari plini de devotament.

Dar opţiunea voluntariatului trebuie cântărită bine, luând în considerare mai mulţi factori, dintre care timpul poate fi cel mai important. În cuvintele succinte ale Ecleziastului:

> Pentru orice lucru este o clipă prielnică şi vreme pentru orice îndeletnicire sub cer.
>
> Vreme este să te naşti şi vreme să mori; vreme este să sădeşti şi vreme să smulgi ce ai sădit.
>
> Vreme este să răneşti şi vreme să tămăduieşti; vreme este să dărâmi şi vreme să zideşti.
>
> Vreme este să plângi şi vreme să râzi; vreme este să jeleşti şi vreme să dănţuieşti.
>
> Vreme este să arunci pietre şi vreme să le strângi; vreme este să îmbrăţişezi şi vreme este să fugi de îmbrăţişare.
>
> Vreme este să agonisşti şi vreme să prăpădeşti; vreme este să păstrezi şi vreme să arunci. Vreme este să rupi şi vreme să coşi; vreme este să taci şi vreme să grăieşti.
>
> Vreme este să iubeşti şi vreme să urăşti. Este vreme de război şi vreme de pace.

În afară de timp, mai sunt și alte resurse care determină capacitatea unei persoane de a servi societatea. Mulți înțeleg în mod greșit activismul ca pe o chemare la sărăcie radicală și ca atare îl resping. A lucra pentru binele societății nu trebuie să însemne sacrificarea totală a propriului confort. Cu câțiva ani în urmă, am citit stenograma unei conferințe a activiștilor comunitari din Noua Scoție. Unul dintre vorbitori, care fusese de mulți ani în prima linie a acțiunilor voluntare și sociale, a spus: „Cel mai mare ajutor pe care puteți să-l dați săracilor este să nu deveniți voi înșivă săraci". Afirmația poate părea dură, dar m-a izbit, cel puțin parțial, adevărul ei, pentru că îl sesizasem în propria mea experiență. FCE, de pildă, a putut să-și desfășoare activitățile pacifiste și caritabile numai pentru că este o organizație non-profit solvabilă.

Deși sărăcia lucie nu are o valoare în sine, rămâne întrebarea reală dacă bogăția înseamnă doar lăcomie. Desigur, depinde de felul în care sunt cheltuiți banii. Este mai mult decât o sămânță de adevăr în expresia că banii sunt rădăcina tuturor relelor. Dar reversul medaliei este la fel de puternic. Deoarece banii pot fi folosiți și pentru a face bine, cineva pe nume Leonard Orr a sugerat odată că banii pot fi „Dumnezeu în circulație".

Dar când avem destui bani? Cei care vor să facă bani sau să păstreze banii pe care deja i-au strâns vor fi înclinați să zică „niciodată". În opinia mea, banii sunt un mijloc de a atinge un scop, nu sunt scopul însuși. Și dacă acest scop este să faci bine, din nou s-ar putea să nu avem niciodată destui bani. În orice caz, această problemă se pune rareori, cu excepția cazului când banii nu sunt suficienți și trebuie hotărât ce e de făcut.

Recunoaștem de multe ori că banii probabil te înrobesc mai degrabă decât să te elibereze. Banii sunt o amantă seducătoare. În *In Search of Stones* scriam că îmi fac mai multe griji pentru bani decât pe vremea când nu prea îi aveam. Această preocupare este parțial îndreptățită. „Nebunul se desparte repede de banii săi." Dar, în același timp,

m-au preocupat banii mai mult decât necesar şi în moduri nepotrivite, care ar fi putut uşor deveni obsesie. Înmulţirea banilor ne poate uşura în mod cert neliniştea legată de viitor. Dar poate duce şi la mândrie falsă şi mulţumire de sine, ca şi cum banii ar fi măsura virtuţii noastre.

Probabil că sunt înclinat să am această obsesie mai mult decât alţii. Născut în mai 1936, sunt un copil al Marii Recesiuni. De-a lungul copilăriei noastre din Park Avenue, tata nu numai că ne explica mereu mie şi fratelui meu că: „Trebuie să învăţaţi valoarea dolarului", dar spunea de multe ori în mod răspicat: „O să ajungem la azilul de săraci". O parte din mine ştia că era ridicol. Cu toate acestea, formula a prins. Ca adolescent, mă cufundam într-o nelinişte mută dacă vreuna dintre prietenele mele pe care le scoteam la restaurant comanda altceva decât aperitivele cele mai ieftine. Am reuşit să trec peste asta, dar încă mulţi ani după ce m-am căsătorit şi am avut copii am fost îngrijorat că am putea sfârşi într-un azil de săraci. Dacă aveam un accident vascular şi nu mai puteam munci? Dacă eram daţi în judecată? Dacă ne scădeau acţiunile la bursă? Dacă inflaţia creştea alarmant? Dar dacă? Dar dacă?

Pentru mulţi, banii şi siguranţa sunt echivalente. Dar siguranţa totală este o iluzie. Viaţa este o afacere extrem de nesigură. La o vârstă foarte fragedă mi s-a revelat faptul că singura şi adevărata siguranţă în viaţă constă în a te bucura de nesiguranţa vieţii. De atunci, am propovăduit mereu această descoperire, dar în continuare trebuie să o reînvăţ eu însumi. Banii reprezintă un fel de siguranţă, şi niciodată nu poţi spune că ai destulă — cel puţin nu atunci când râvneşti la iluzia siguranţei totale.

Ştiu foarte bine că persoanele extrem de bogate, care niciodată nu dau nimic, sunt condamnate să alerge după această iluzie vană. Ştiu, pentru că o parte din ei este şi în mine. Poate nu am căzut pradă la fel de mult ca ei idolatriei banilor, dar rămâne un fapt real că nimic nu îmi deranjează mai mult viaţa de rugăciune ca grija legată de venitul meu, de investiţii şi de cum mi se vând cărţile. Câţiva scriitori de

orientare spirituală au diagnosticat rasa umană ca suferind de o „psihologie a insuficienței"; aceștia ne îndeamnă la o „psihologie a abundenței" — sentimentul că vom avea întotdeauna destul și că Dumnezeu ne va da de toate din belșug. Cred în această învățătură. Numai că fiind un copil al Recesiunii, mi-e greu să o urmez, oricât de mult mă străduiesc.

Care este adevărata bogăție? În termeni lumești, este posesia de bani și de obiecte de valoare. Dar dacă ar fi să măsurăm bogăția și în alte moduri decât simpla numărare a dolarilor, mulți dintre cei săraci în averi sunt bogați spiritual și mulți dintre cei cu multe averi sunt săraci spiritual. Dintr-o perspectivă psihospirituală, cei cu adevărat bogați sunt aceia care au o relație permanentă cu Dumnezeu și au învățat că dacă dau, primesc foarte mult.

Fie că suntem binecuvântați cu daruri spirituale, lumești sau de ambele feluri, aceste binecuvântări sunt însoțite de datorii. Am auzit spunându-se că de la cel căruia i se dă mult (talent, bani sau alte bunuri), se și așteaptă mult. Astfel, una dintre cele mai mari dileme pentru cei care au strâns bogății, oricât de multe sau puține, este dacă, și în ce măsură, ar trebui să împartă această bogăție pentru a-i ajuta pe alții. Când ar trebui cei cu bani să înceapă să dea? Desigur, nu există o regulă. Dar îmi este foarte limpede că, la fel ca în cazul puterii, adevăratul scop pentru care ai bani este să-i împarți cu alții. Prea mulți bani, ca și prea multă putere, pune în pericol atât societatea, cât și individul care îi ține numai pentru sine în loc să-i dea mai departe.

Un studiu de caz personal

Eu și Lily am făcut muncă extinsă de voluntariat cam de la sfârșitul lui 1984 până la sfârșitul lui 1995, când amândoi eram trecuți de patruzeci de ani. Am putut să ne dedicăm atât de mult timp și resurse muncii de voluntariat datorită succesului comercial al cărții *Drumul către tine însuți*. Și în 1984, al doilea an când câștigam cu mult mai mult decât aveam nevoie, am început să ne gândim în ce direcție am putea să ne

folosim ca voluntari timpul liber sau la ce cauză importantă să contribuim financiar. Cauza care ne interesa mai presus de toate era pacea, şi Lily şi cu mine am început să discutăm posibilitatea înfiinţării unei fundaţii. Timp de câteva luni ne-am jucat cu ideea înfiinţării unui soi de organizaţie care să adune cele aproximativ cinci sute de organizaţii de pace existente. Dar cu cât ne gândeam mai mult, cu atât ne devenea mai limpede că orice fundaţie am înfiinţa, nu va fi decât a cinci sute una grupare pentru pace.

Treptat, am început să ne dăm seama că formarea unei comunităţi era cu mult mai importantă decât pacea — că de fapt formarea comunităţii precedă pacea. Aşa că în decembrie 1984, alături de încă nouă persoane, am înfiinţat Fundaţia pentru Promovarea Comunităţii. FCE este o fundaţie de educaţie publică, scutită de taxe, nonprofit, a cărei misiune este să promoveze principiile comunităţii — adică principiile unei comunicări reale între grupuri şi în cadrul lor. Declaraţia de principii care a stat la baza înfiinţării ei sună astfel:

> Inima tânjeşte după pace. Din cauza rănilor — respingerilor — primite în relaţiile trecute, ne temem de riscuri. În teama noastră, dispreţuim visul unei comunităţi autentice ca fiind pur idealist. Dar există reguli prin care oamenii se pot aduna din nou împreună, prin care vechile răni se pot vindeca. Este misiunea Fundaţiei pentru Promovarea Comunităţii să promoveze aceste reguli — să învie din nou speranţa — să facă palpabile idealurile într-o lume care aproape a uitat măreţia a ceea ce înseamnă să fii om.

În *The Different Drum* (cu subtitlul *Community Making and Peace* pentru a simboliza relaţia dintre cele două concepte), am dezvoltat ideea formării unei comunităţi ca fiind precursoarea fundamentală al păcii. Formarea comunităţii ajută la înlăturarea barierelor comunicării, cum ar fi infatuarea afişată de mulţi datorită slujbelor pe care le au, veniturilor, diplomelor şi identităţilor religioase, culturale şi rasiale. Când

aceste bariere cad datorită învățării „golului", avem experiența unei stări temporare de conștiență în care mintea este complet deschisă, receptivă, deci atentă sută la sută. Tot prin acest proces lăsăm loc vindecării — și chiar înlesnim apariția a tot felul de miracole. Formarea comunității pătrunde prin platoșa sofisticată a oamenilor până în inima inocenței lor. Încurajează oamenii să-și examineze profund motivele, sentimentele, judecățile și reacțiile, și astfel extinde conștientizarea sinelui și, în cele din urmă, conștientizarea celorlalți.

În acești unsprezece ani, eu și Lily am pus la bătaie cam o treime din venitul și din timpul nostru pentru munca de voluntariat în cadrul FCE. Fiecare dintre noi am petrecut în jur de douăzeci de ore pe săptămână lucrând în numele organizației. A face parte din FCE a fost aproape același lucru cu a avea copii. Niciodată nu ne-am închipuit cât de mult va trebui să muncim. Dar nu ne-am închipuit nici cât de mult vom câștiga și vom învăța de aici.

Așa cum am scris în *In Search of Stones*, când am pornit FCE eram o mână de oameni bine intenționați, care nu știam nimic despre cum să faci bine când conduci o organizație nonprofit. Dacă m-ați fi întrebat atunci ce este aceea planificare strategică, probabil v-aș fi spus că e ceva ce se pune la cale la Pentagon. Mai precis, nu aveam idee despre cum să conduci o afacere, pentru că o organizație nonprofit trebuie să fie o afacere, la fel ca o organizație de profit, dacă vrea să aibă succes. Din nou orbecăiam. A trebuit să învăț. A trebuit să învățăm. A trebuit să învățăm nu numai despre planificarea strategică, ci și despre marketing, coordonarea conferințelor, managementul voluntarilor, reduceri și recrutare de personal, strângeri de fonduri și dezvoltare, sisteme informatice și liste de corespodențe, declarații de misiune, proceduri contabile, și așa mai departe. A trebuit, de asemenea, să învățăm lucruri mai importante, de pildă că mai mare nu înseamnă neapărat mai bun, sau cum să coordonezi și să clarifici probleme legate de poziție și putere.

Multe dintre lucrurile pe care le-am învățat în acești ani au fost rezultatul muncii alături de ceilalți din conducerea FCE

şi multe au fost lecţii dure. Într-un moment sau altul, am făcut aproape toate greşelile de management trecute în manuale. Am menţionat deja faptul că de departe cea mai chinuitoare decizie pe care a trebuit să o luăm vreodată nu s-a referit la veniturile noastre personale, ci la această organizaţie de caritate. FCE a fost lovită cumplit de recesiunea din 1990–1992 şi a supravieţuit doar pentru că pe parcursul a şase luni am redus bugetul anual de la 750 000 de dolari la 250 000 de dolari prin disponibilizări — un eufemism care ascunde concedierea unor angajaţi competenţi.

Ca alb, de sorginte anglo-saxonă şi protestantă, care am crescut cu anumite idei despre cum să-ţi duci viaţa cu un mimim de demnitate, lucrul cel mai greu pe care l-am avut de făcut în FCE a fost strângerea de fonduri. Am fost învăţat să nu cerşesc niciodată. După trei ani de activităţi de colectare de fonduri, mi-am exprimat chinul şi frustrarea într-un poem intitulat „Viaţa unui cerşetor (confesiunile unui strângător de fonduri)":

Cerşesc
Hoinărind pe străzi,
Căutând victime.
Mai văd oare
Chipurile?
Sau doar hainele?

După haine îi judec.
Acela arată sărac. E nepieptănat. Ea
Are o înfăţişare comună. Acela pare neînsemnat.
Vai, dar ce bine arată acesta!
Acesta arată bogat.
Acesta pare important.
Acesta pare influent.
Mă îndrept către pradă, şi
Sunt dat la o parte.

Nu sunt oare ca ei toți,
În căutarea unei vieți mai bune?
Știi, problema este că nu sunt
Un bun cerșetor.
Hoinăresc la nesfârșit, dar noaptea
Mă afund în vise de azil de noapte,
Neștiind nici măcar dacă voi putea
Să-mi plătesc chiria pe săptămâna viitoare.

Mă întreb:
Nu aș duce-o mai bine dacă m-aș uita
La chipurile lor?

Am colegi
De meserie. Cei mai mulți
Îmi spun că am dreptate să nu mă uit
La chipurile lor. Au toți aceleași
Haine
Ca mine, și totuși unii par mai de succes și
Mă întreb de ce?

Ei se uită
La chipuri? Cîțiva spun
Da,
Pe chipuri poți citi vina
Și poți s-o vânezi.

Nu pot juca
Acest joc. Nu pentru că
Sunt moral. Ci pentru că aș putea
Să le văd și nevoia, și atunci cum aș ști
Cine sunt eu și cine e el,
Cine e cerșetorul, și dacă eu,
Cu resurse atât de limitate,
Nu sunt cel chemat să dea?

Resurse limitate,
Aceasta e problema. Nu poţi să te risipeşti
În toate direcţiile, se spune, şi ăsta e adevărul.
Nu pot să bat toate străzile
La orice oră şi cu siguranţă
Nu pot să mă uit la
Toate chipurile.

Dar nu o duc bine.
În unele zile mă întreb chiar
Dacă nu aş duce-o mai bine nefăcând nimic.
Am un prieten, un orb,
Care o duce chiar foarte bine.
Nu face decât să stea aşezat,
Nu are nevoie să se mişte,
Cu ochii răniţi daţi peste cap,
Şi de privitul chipurilor.

Dar mie nu mi-ar da,
Sau poate da,
Doar pentru că sunt acolo?

Şi nu am curajul
Să-mi scot ochii
Chiar dacă n-aş mai fi atunci preocupat
De toate acele alternative
Şi căutatul la chipuri.

Continui deci să mă plimb,
Încercând să mă uit doar la haine,
Grăbindu-mă cât pot,
Dar nu o duc bine.
E o viaţă de cerşetor.

Aceasta a fost partea negativă. Nu aş fi suportat-o fără partea bună. Ştiam cel puţin că cerşitul este ţinut la mare preţ

în câteva religii și că umilirea deplină ar putea fi privită ca o disciplină spirituală. Desigur, cred că am fost norocos că tocmai în momentul în care am început să mă simt relaxat și să mă bucur de acțiunile și conturile mele, s-a întâmplat ca Dumnezeu să mă pună într-o situație în care am fost nevoit să mă sprijin pe providență și pe cei din jur. Apoi, a fost problema de a-ți face prieteni noi și de încredere. E greu să nu iubești pe cineva care-ți dă bani pentru o cauză pe care o socotești nobilă. Și, în mod ciudat, donațiile semnificative păreau adesea să sosească atunci când aveam cea mai mare nevoie de ele, dar le așteptam cel mai puțin, ca și cum erau manifestări ale grației divine.

A da bani poate fi un gest foarte ușor sau, dimpotrivă, foarte *greu. Julius Rosenwald, geniul antreprenorial din spatele companiei* Sears, Roebuck și întemeietorul Fondului Julius Rosenwald, a declarat o dată: „Aproape întotdeauna e mai ușor să câștigi în mod cinstit un milion de dolari decât să-i folosești cu înțelepciune". Mulți dintre donatorii minori ai FCE și câțiva dintre donatorii principali au spus foarte simplu: „Aveți aici cecul meu. Se pare că faceți treabă bună și ne-ar plăcea să vă ajutăm, dar nu vrem să ne implicăm mai mult de atât." Le-am fost foarte recunoscători. Dar alții care au donat sume mari de bani au simțit uneori că le revine obligația de a urmări dacă banii sunt bine gestionați. Acest lucru a însemnat o investiție în plus — din timpul lor liber — și a făcut mai dificilă donarea de bani decât câștigarea lor. Dar chiar și așa, a existat și o răsplată emoțională — așa cum s-a întâmplat cu mine și cu Lily.

Mulți au donat către FCE sute de mii de dolari, dar la fel de important este faptul că mulți au dăruit și din timpul lor. În prezent, FCE are doar patru angajați cu normă întreagă. Și totuși, influența sa este mai mare decât oricând, pentru că o sută de oameni au dăruit din timpul lor muncii de voluntariat. Voluntariatul este o muncă grea. Pentru că nu sunt plătiți, mulți dintre voluntari presupun că pot să vină când vor, dar adevăratul voluntariat cere mult mai mult. Cei care depind de

voluntari pentru a face să meargă o organizație socotesc adesea că problema principală este să găsești voluntari devotați. De-a lungul anilor, organizația noastră a fost binecuvântată cu o armată de voluntari deplin devotați.

Privind în urmă, mi se pare că FCE a supraviețuit și este atât de înfloritoare datorită eforturilor acestor voluntari și datorită integrității sale ca organizație. Deși am făcut toate greșelile posibile, am făcut-o în mod onest și, într-un fel, acest lucru pare să fi împiedicat transformarea greșelilor în catastrofe. A acționa cu integritate a însemnat, de asemenea, că a trebuit să integrăm principiile conducerii unei afaceri cu principiile comunității. Nu am reușit ușor. A fost nevoie să învățăm și mai mult despre management, despre natura culturii organizaționale și despre luarea de decizii în consens — și să învățăm mai profund ce înseamnă comunitatea. Una dintre devizele noastre informale a devenit „FCE merge în profunzime". Așa că ne-am aventurat încă și mai departe în adâncurile semnificației comunității, descoperind pentru noi înșine atât limitările profunde, cât și virtuțile la fel de profunde ale comunității la locul de muncă.

A fost un lucru bun. Când am început FCE, piața de promovare a comunității era formată din acea parte a publicului interesat de o experiență temporară și individuală de dezvoltare personală. Cu toate acestea, treptat, pe măsură ce tot mai mulți oameni au avut experiența comunității, piața principală au devenit organizațiile aflate în căutare de o mai mare eficiență și creativitate. Am putut să facem față cu integritate acestei cereri în creștere doar pentru că știam câte ceva despre complexitatea integrării principiilor comunității cu mecanismele unei afaceri — și acesta a fost un rezultat datorat în mare parte faptului că practicasem toate astea noi înșine.

Mai mult decât orice, în FCE am deprins conștiința tot mai sporită a faptului că oamenii sunt foarte diferiți — și că avem mare nevoie de aceste diferențe. În *A World Waiting to Be Born* am scris că mult timp înainte de înființarea FCE, unul dintre primii mei profesori în acest domeniu a fost un băiat cu

zece ani mai tânăr ca mine. Peter era un tânăr înrolat în armată, un „tehnician psiholog" care îmi era subaltern în Okinawa. Când mi-am luat în primire noul post, am descoperit că nu erau suficienți psihoterapeuți pregătiți; și totuși, o duzină din acești tehnicieni de douăzeci de ani stăteau fără să facă nimic sau, în orice caz, foarte puțin. Așa că le-am spus să înceapă să facă psihoterapie și eu le voi oferi pregătire la fața locului. A devenit repede clar că jumătate din ei nu se pricepeau, și le-am fixat alte sarcini. Dar șase dintre ei aveau un talent înnăscut pentru această meserie. Unul era Peter. Timp de doi ani funcționase ca un terapeut merituos. Apoi perioada de înrolare a luat sfârșit și se pregătea să se întoarcă acasă, în Statele Unite. Când ne-am luat la revedere, l-am întrebat ce planuri are și am fost șocat când mi-a spus că vroia să pornească o afacere de distribuție a laptelui. „Dar ești un psihoterapeut talentat, am exclamat. Aș putea să te ajut să urmezi un program de masterat. Armata ar putea plăti taxele."

„Nu, mulțumesc, nu-mi schimb planurile", mi-a răspuns hotărât. Eu am insistat, descriindu-i toate avantajele unei cariere de psihoterapeut. În cele din urmă, cu o inflexiune specială a vocii, Peter m-a redus la tăcere spunând: „Ascultă, Scotty, chiar nu poți înțelege că nu toți sunt ca tine, că nu orice om care are prilejul de a deveni psihoterapeut chiar *vrea* să fie unul?"

Pe lângă faptul că este un exemplu de situație în care am dat dovadă de narcisism, povestea demonstrează și că persoanele care au talent pentru ceva nu au neapărat și o vocație pentru acel lucru. Consilierii pe probleme de vocații profesionale știu că cele mai bune ocupații sunt cele în care aptitudinile și interesele persoanei coincid. Dar Dumnezeu este generos cu mulți și îi înzestrează cu daruri multiple — interese, dar și talente. Cu toate acestea, combinația unor astfel de daruri rămâne unică pentru fiecare individ. Fiecare dintre noi este creat diferit. Eu am daruri pe care tu nu le ai. Tu ai daruri pe care eu nu le am. Și de aceea avem nevoie unul de altul.

Eşecul nostru narcisist comun de a aprecia faptul că ceilalţi sunt diferiţi este la fel de nefast pentru viaţa de afaceri ca şi pentru viaţa de familie sau cea personală. Aş vrea să dau un exemplu de aceeaşi dinamică bolnavă — eşecul de a aprecia diversitatea printre noi — care funcţionează într-un cadru chiar mai larg şi duce la o schismă distructivă şi plină de ură în interiorul aceleiaşi profesii. Cu ceva timp în urmă am fost rugat să ofer consultanţă într-un conflict ivit între cele două organe de conducere ale unei discipline medicale din America. „Colegiul American" reprezenta în primul rând practicienii acestei specializări, în timp ce „Academia Americană" îi reprezenta în primul rând pe cercetători. Membrii ambelor grupuri erau medici extrem de inteligenţi, foarte bine educaţi şi, probabil, civilizaţi. Şi totuşi, pe parcursul a zece ani relaţiile dintre aceste organizaţii „surori" au degenerat treptat într-o totală lipsă de respect.

Am învăţat rapid că practicarea acestei ramuri medicale era mai mult o artă decât o ştiinţă. Cei care aparţineau Colegiului tratau pacienţii şi erau nevoiţi să se conducă mai ales cu intuiţia. Nici o mirare, deci, că erau oameni nu numai obişnuiţi cu ambiguitatea, dar chiar entuziasmaţi de ea. Pe de altă parte, ca orice cercetare ştiinţifică, cercetarea medicală cere precizie şi claritate extremă. Datorită naturii inovatoare a disciplinei respective, e nevoie de exactitate chiar mai stringent decât în alte domenii. În consecinţă, membrii Academiei erau oameni care urau lucrurile vagi şi considerau ambiguitatea un redutabil adversar.

După doar două telefoane, m-am lămurit că sursa majoră a conflictului dintre cele două organizaţii era diferenţa de personalitate dintre membrii lor. Aceasta se extindea chiar la stilurile de comunicare care, dincolo de orice problemă de fond, păreau aproape făcute să intre în conflict. Faptul că nici măcar nu-şi recunoşteau tipurile diferite de personalitate — cu atât mai puţin să aprecieze că aveau nevoie de ele — fiecare organ de conducere ajunsese să presupună că ostilitatea celuilalt era de fapt rea intenţie. Din păcate, ambele organe

luaseră hotărârea să nu caute reconcilierea. Odată prinse în conflict, multe organizații, ca și indivizii, preferă să se lupte decât să-și schimbe poziția.

Dacă aceste corpuri organizaționale ar fi fost dispuse să primească o consultație, ar fi descoperit că posedăm acum o „tehnologie" educațională specifică pentru rezolvarea unor astfel de conflicte organizaționale inutile. Această tehnologie, pe care o numim tehnologie de formare a comunității, este un sistem de tehnici de învățare în grup, care trec dincolo de narcisismul zilnic al fiecăruia și ne permit nu numai să vedem diferențele dintre noi, dar și să le acceptăm. Nu este ceva ușor de învățat, dar este eficient. Prin aceste tehnici, oamenii cunosc, de fapt, interdependența bazată pe atuurile fiecăruia. Învață în inima lor ceea ce Apostolul Pavel înțelegea prin „trupul mistic" atunci când spunea:

> Darurile sunt felurite, dar același Duh... Că unuia i se dă prin Duhul Sfânt cuvânt de înțelepciune, iar altuia, după același Duh, cuvântul cunoașterii. Și unuia i se dă întru același Duh credință, iar altuia, darurile vindecărilor, întru același Duh; unuia faceri de minuni, iar altuia proorocie; unuia deosebirea duhurilor, iar altuia feluri de limbi și altuia tălmăcirea limbilor... Căci precum trupul unul este, și are membre multe, iar toate membrele trupului, multe fiind, sunt un trup... și trupul nu este un membru, ci multe.
>
> Dacă piciorul ar zice: fiindcă nu sunt mână, nu sunt din trup, pentru aceasta nu este el din trup? Și urechea dacă ar zice: fiindcă nu sunt ochi, nu fac parte din trup, pentru aceasta nu este ea din trup? Dacă tot trupul ar fi ochi, unde ar fi auzul? Și dacă ar fi tot auz, unde ar fi mirosul? Dar acum Dumnezeu a pus membrele, pe fiecare dintre ele, în trup, cum a voit. Dacă toate ar fi un singur membru, unde ar fi trupul?... Și nu poate ochiul să zică mâinii: n-am trebuință de tine; sau picioarelor: n-am trebuință de voi... Dar Dumnezeu a întocmit astfel trupul, dând mai multă cinste

celui căruia îi lipseşte, ca să nu fie dezbinare în trup, ci membrele să se îngrijească deopotrivă unele de altele. Şi dacă un membru suferă, toate membrele suferă împreună; şi dacă un membru este cinstit, toate membrele se bucură împreună.

Credeţi că este o întâmplare faptul că printre noi, oamenii, există atâta diversitate şi că avem vocaţii atât de divergente? Cum altfel ar putea exista societatea? Noi, rasa colectivă, trupul omenirii, avem nevoie de medici practicanţi şi de organe executive şi legislative, de strategi de piaţă şi de agenţi de vânzări, de ţărani şi de oţelari, de preoţi şi de instalatori, de autori şi de editori, de sportivi şi de actori, de profeţi şi de birocraţi. Da, câteodată firele urzelii se cam încurcă, dar ce ţesătură minunat colorată formăm împreună!

Aceasta este lecţia pe care am învăţat-o în FCE. Dar, deşi am dat mult, eu şi Lily am primit în schimb mult mai mult. Am câştigat prieteni în comunitatea din întreaga lume şi am adunat multe cunoştinţe despre noi înşine şi despre ceilalţi. Fără FCE — ca şi fără copii — aş fi un om foarte neînvăţat.

Acum, când eu şi Lily ne apropiem de bătrâneţe, ne-am retras în mare parte din FCE şi din alte activităţi care reprezentau altădată rutina noastră zilnică. Dar continuăm să învăţăm — inclusiv cum să ne retragem cu demnitate. De fapt, încă de la început intenţia noastră a fost să lucrăm astfel încât FCE să devină independentă de noi. Eram extrem de conştienţi şi de preocupaţi de ceea ce se întâmplă când anumite persoane construiesc o organizaţie şi apoi o părăsesc. Sunt nenumărate exemple de „evanghelişti" de succes care au înfiinţat organizaţii numai pentru a da o lovitură sau pentru a comite o indiscreţie, cu rezultatul că bisericile sau parcurile* lor s-au prăbuşit. Obiectivul nostru a fost să evităm aşa ceva în FCE. Aşa că i-am lăsat pe alţii la cârmă, i-am încurajat să fie independenţi de noi, am renunţat la puterea noastră pentru a o da

* În limba engleză: *theme parks*. (*N. red.*)

altora, care sunt cu adevărat capabili să ducă mai departe misiunea FCE.

Tatăl meu nu s-a pensionat până când nu a fost obligat de vârsta înaintată — avea optzeci de ani —, așa că a părut ciudat să mă despart de tradiția în care am fost crescut, și anume că trebuie să mori muncind. Dar am învățat că nu se întâmplă nimic grav dacă faci lucrurile diferit. De fapt, un membru fondator al FCE, Janice Barfield, a fost un model esențial pentru mine. Mi-a declarat într-o zi că Dumnezeu îi spune să se retragă, și s-a retras cu demnitate după ce lucrase timp de opt ani în FCE. Datorită calităților ei de conducător, am putut să o urmez trei ani mai târziu. Decizia de a te ratrage este o alegere personală și fiecare trebuie să mergem pe drumul nostru.

Sunt convins că Dumnezeu a vrut să nu îmi iau responsabilități majore care să mă împiedice să termin de scris cărțile aflate în proiect. Dar pentru că toată viața am fost un om care a căutat mereu să-și ia responsabilități, chiar mai multe decât era posibil, nu a fost deloc ușor. A trebuit să învăț să spun nu și să-i încurajez pe alții să preia responsabilitățile pe care nu mă mai simțeam în stare să le accept. Jocul a căpătat un rol cu mult mai important în viața mea. Dar mi se pare drept — și mi se pare drept și în fața lui Dumnezeu — să mă bucur de retragerea mea.

Alături unul de altul într-o viață plină de binecuvântări, eu și Lily simțim că aventura retragerii este o nouă binecuvântare. Nu am încetat să învățăm. Continui să scriu; familia și prietenii rămân fundamentali în viața noastră; și vrem să contribuim la acele cauze sociale care au fost întotdeauna importante pentru noi. Jucăm acum golf o mare parte din timp și ne place nu numai pentru că e relaxant, ci și pentru că e o lecție nouă și neobișnuită din care avem mult de învățat. Călătorim în străinătate tot mai des — o altă experiență de viață.

Nu cu mult timp în urmă, i-am spus lui Lily: „Aceștia chiar sunt anii noștri de aur."

„Da' de unde, mi-a răspuns, sunt anii de platină!"

Partea a III-a

De cealaltă parte a complexității

CAPITOLUL 7

„Știința" lui Dumnezeu

În final, toate duc la Dumnezeu...

Am spus mai devreme că organizarea acestei cărți a plecat de la o singură frază, un citat atribuit lui Justice Oliver Wendell Holmes, Jr.: „Nu dau doi bani pe simplitatea aflată de această parte a complexității, dar mi-aș da viața pentru simplitatea de dincolo."

Pentru a călători de cealaltă parte a complexității, suntem provocați la o transformare radicală a gândirii. Suntem invitați să depășim orice înțelegere simplistă și să luăm în considerare ceea ce oamenii de știință foarte stricți ar numi „Teoria lui Dumnezeu". A păși de cealaltă parte înseamnă să mergi pe un drum care duce în lumea celor nevăzute. Nu putem descoperi adevărurile radicale ale lui Dumnezeu adoptând o atitudine rigidă, de certitudine statică. E nevoie de un simț prudent, dar totuși cert, al „cunoașterii smerite".

Ca și viața, cealaltă față a complexității nu este întotdeauna liniară și nu este nici statică. Este în cele din urmă un proces, așa cum este și viața. Acest proces are de fapt un miez tainic, dar cere de la noi să ne îmbarcăm într-o călătorie a schimbării, vindecării și dobândirii înțelepciunii. În călătoria aceasta către cealaltă parte putem presimți revelația — scurte străfulgerări, în care multe lucruri aparent complexe încep să capete mai mult înțeles, dacă sunt privite dintr-o perspectivă

spirituală. Dar, pentru a ajunge aici, nu mai putem interpreta viața în mod simplist, prin nișa îngustă a materialismului.

Ca toate tranzițiile pe care le facem în viață, și tranziția către înțelegerea celeilalte părți a complexității e posibil să fie dificilă, chiar haotică. Ne întâlnim din nou cu paradoxul, iar învățând să înțelegem paradoxul vom avea parte de suferință fizică. În special suferința pierderii vechilor idei și a sentimentului de siguranță pe care acestea îl ofereau. Chiar și atunci când începem să ne simțim bine cu tot ceea ce credem că știm, ceva vine să ne zdruncine suficiența. Astfel, este absolut necesar să avem mintea trează și să fim curajoși în această călătorie. Trebuie să ne adunăm toate puterile — emoționale, intelectuale și spirituale — pentru a face față sentimentului de pierdere experimentat când înlăturăm barierele gândirii paradoxale, gândirii integrale.

Un paradox este că simplitatea de dincolo nu pare întotdeauna simplă. Dumnezeu, de pildă, pare adesea o ființă extraordinar de complexă. Fiind creștin, am găsit de multe ori că e folositor să-l împarți pe Dumnezeu în cele trei chipuri tradiționale: Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt. În același timp, nu desființez paradoxul și știu în sensul cel mai adânc că Dumnezeu este Unul. Dar când spun că în cele din urmă toate duc la Dumnezeu, la ce lucruri mă refer — și ce dovadă am, dacă există vreuna? Vă propun să explorăm împreună „Teoria lui Dumnezeu" și dovezile științifice — deși în cea mai mare parte indirecte — care par să nu ducă înspre altceva decât spre Dumnezeu.

Dumnezeu și știința

Unde așezăm știința în ordinea lucrurilor care-l înconjoară pe Dumnezeu? Savanții geniali, inclusiv Carl Jung și Albert Einstein, au fost printre cei care au lăsat lumii moștenire operele lor, opere în care au aprofundat căutarea sensului vieții și înțelegerea universului. Și atât Jung, cât și Einstein au declarat că cercetarea lor științifică i-a făcut să ajungă la concluzia

că Dumnezeu există cu adevărat. Dar, în pofida asigurărilor date de unele dintre cele mai strălucite minți științifice, nu putem totuși oferi nici o dovadă științifică limpede care să susțină existența lui Dumnezeu.

Orice proclamare a existenței lui Dumnezeu atrage cel puțin o anumită doză de scepticism — și pe bună dreptate —, tocmai pentru că nu poate fi dovedită de măsurile științifice tradiționale. De fapt, în această Epocă a Rațiunii, știința însăși a ajuns un fel de dumnezeu. Problema este, totuși, că Dumnezeu nu poate fi măsurat sau cuprins. A măsura ceva înseamnă să îl experimentezi într-o anumită dimensiune, în care pot fi făcute observații de mare precizie. Folosirea măsurătorilor a permis științei să facă progrese uriașe în înțelegerea universului material. Dar tocmai din pricina succesului său, măsurătoarea a devenit un fel de idol științific. Ca atare, mulți oameni de știință au adoptat o atitudine nu numai sceptică, ci total împotriva oricărui lucru care nu poate fi măsurat. Este ca și cum ar spune: „Ceea ce nu putem măsura, nu putem cunoaște; n-are nici un sens să ne preocupe ceva ce nu putem cunoaște; deci ceea ce nu poate fi măsurat nu este important și nu merită atenția noastră."

Din cauza acestei atitudini, mulți oameni de știință nu iau în considerare subiecte care sunt — sau par — intangibile, inclunzând bineînțels și problema divinității.

Dar dacă nu îl putem cuprinde sau măsura pe Dumnezeu, nu putem măsura sau „cuprinde" pe deplin nici lumina, gravitația sau particulele subatomice, în ciuda existenței lor vădite. Explorând astfel de fenomene, precum natura luminii, gravitația, electromagnetismul și mecanica cuantică, fizica s-a maturizat în ultimul secol, ajungând până acolo încât recunoaște tot mai mult că, la un anumit nivel, realitatea este complet paradoxală. Așa cum îl citam în *Drumul către tine însuți* pe J. Robert Oppenheimmer:

> La întrebările cele mai simple suntem înclinați fie să nu dăm nici un răspuns, fie să dăm un răspuns care la

prima vedere va aminti mai degrabă de un catehism bizar decât de afirmațiile categorice ale fizicii. La întrebarea, de exemplu, dacă poziția electronului rămâne neschimbată, trebuie să răspundem „nu"; la întrebarea dacă poziția electronului se schimbă în timp, trebuie să răspundem „nu"; la întrebarea dacă electronul stă nemișcat, trebuie să răspundem „nu"; la întrebarea dacă este în mișcare, trebuie să răspundem „nu". Buddha a dat astfel de răspunsuri întrebat fiind despre sinele omului după moarte; dar nu sunt răspunsuri obișnuite pentru tradiția științifică a secolelor XVII și XVIII.

Dar avem destule semne despre existența unui comportament uman spiritual care să se constituie într-un fel de știință, și a unei multitudini de întâmplări care nu pot fi explicate fără să recurgi la „Teoria lui Dumnezeu". De fapt, ceea ce socotim marile adevăruri ale științei sunt în mare parte doar teorii elaborate de mințile oamenilor de știință. Teoria Bing Bang a originii universului, de exemplu, nu este decât atât: o teorie. Așadar, numai pentru unii toate lucrurile duc la Dumnezeu. Și pentru că Dumnezeu nu poate fi măsurat, mulți pur și simplu nu cred în existența Lui. Materialiștii și persoanele extrem de laice cer dovezi palpabile. Practic, materialiștii trăiesc conform convingerii că realitatea este numai cea care poate fi detectată de cele cinci simțuri. Cu alte cuvinte, deviza lor poate fi „Înțelegi doar ceea ce vezi."

Laicismul este un fenomen mult mai complex. Cea mai simplă metodă de a-l defini cred că este de a-l compara cu contrariul său. Această comparație a făcut-o extrem de bine teologul Michael Novak, care a făcut distincția dintre conștiința laică și ceea ce el numește conștiința sacră. Individul cu o conștiință laică crede în esență că el este centrul universului. Astfel de persoane sunt, de obicei, foarte inteligente. Știu perfect de bine că sunt doar unul dintre cele șase miliarde de oameni care își încropesc existența pe suprafața unei planete de mărime medie, care la rândul ei este un mic fragment al

unui minuscul sistem solar dintr-o galaxie aflată printre alte nenumărate galaxii, și că fiecare dintre celelalte făpturi umane crede, de asemenea, că este centrul universului. Ca atare, deși sunt inteligenți, oamenii cu o conștiință laică sunt înclinați să se simtă puțin pierduți în această vastitate, în pofida „poziției lor centrale", și să aibă adesea un sentiment de neînsemnătate și lipsă a oricărui rost.

Pe de altă parte, persoana cu o conștiință a sacralității nu se consideră centrul universului. Centrul se află în altă parte, mai precis la Dumnezeu — în Sacru. Dar în pofida lipsei sale de importanță, persoana care are o conștiință a sacralității este mai puțin înclinată să se simtă neînsemnată sau fără nici un rost decât laicul, pentru că își vede existența în relație cu Celălalt, cu Sacrul, și din această relație își trage rostul și însemnătatea.

Uneori, oamenii se află undeva la mijloc între conștiința sacră și cea laică. În plus, există mai multe tipuri de laicism și religiozitate. Ca atare, o parte din „știința" lui Dumnezeu presupune nu numai să meditezi asupra a ceea ce este inexplicabil pentru materialiști, ci și să accepți faptul că oamenii sunt diferiți în relația lor cu Dumnezeu. De aceea, este necesar să explicăm pe scurt diferența dintre spiritualitate și religie.

Spiritualitate și religie

Când încă mai țineam conferințe, am remarcat, în general, confuzie în auditoriu în privința acestor termeni. Din acest motiv, am ajuns treptat să restrâng definiția religiei la ceea ce presupune un corp organizat de credințe, cu un crez și cu criterii de aderare specifice. Spiritualitatea este mult mai largă, și pentru a o defini mă refer la cuvintele cu care William James obișnuia să definească religia. În opera sa clasică *The Varieties of Religious Experience*, James a descris-o ca „încercarea de a fi în armonie cu o ordine nevăzută a lucrurilor". Pentru mine, această definiție acoperă toate tipurile de spiritualitate sau orice lipsă a acesteia. În calitate de creștin declarat, totuși, cred

personal nu numai că există o „Putere Superioară" în spatele ordinii văzute a lucrurilor, ci și că Aceasta nu este neutră — ci vrea în mod activ să fim în armonie cu Ea.

Evident, mulți oameni sunt religioși și nu spirituali, și invers. Una dintre cele mai laice persoane întâlnite de mine era o călugăriță catolică împreună cu care am lucrat timp de un an. Trăia în mânăstire de douăzeci și cinci de ani și nu-și dorea nimic altceva decât să fie călugăriță. În pofida faptului că făcea tot ceea ce face o călugăriță — se spovedea sau ajuta comunitatea, de exemplu —, nu se gândea aproape deloc la Dumnezeu în viața de zi cu zi.

Sunt, de asemenea, multe persoane spirituale, dar deloc religioase. Și mai există cei care sunt o combinație de spiritualitate și religie, așa cum sunt eu. Sunt creștin, dar destul de ecumenic. Am crescut într-un mediu fundamental laic; la dezvoltarea mea spirituală au contribuit toate marile religii ale omenirii, și m-am botezat abia la patruzeci și trei de ani, dar nu într-o anumită confesiune, ci doar creștin. Cu puține excepții, cred din toată inima în doctrina creștină. Pe de altă parte, mă folosesc și de învățăturile altor mari religii. *What return Can I Make? Dimensions of the Christian Experience (Gifts for the Journey)* este singura carte specific creștină pe care am scris-o vreodată. Toate celelalte au fost mai degrabă spirituale decât religioase.

Cred că diferențele dintre cei care sunt activi religios sau spiritual și cei care nu sunt țin nu atât de întâmplare, cât de evoluție. Oameni ca mine își schimbă de-a lungul vieții natura spiritualității și am ajuns să observ că există o tendință profundă ca aceste schimbări să urmeze într-o ordine, să aibă un parcurs format din mai multe etape.

Stadiile evoluției spirituale

Teoria mea asupra stadiilor evoluției spirituale a fost schițată prima dată în *Drumul către tine însuți*, dar pe atunci nu-mi era la fel de clară ca acum. Persoana cea mai cunoscută

care a scris despre acest subiect este profesorul James Fowler de la Candler School of Theology din Universitatea Emory și autorul, printre altele, al cărții *Stages of Faith*. Pe baza cărții lui Fowler și a propriei mele experiențe de psihiatru, mi-am dat seama că există stadii mai mult sau mai puțin distincte ale dezvoltării spirituale. Fowler propune șase astfel de stadii, pe care eu le-am redus la patru și despre care am scris pe larg în *A Different Drum* și mai puțin în *Din nou pe drumul către tine însuți*. Ceea ce urmează este o descriere pe scurt:

- Stadiul I, pe care îl numesc haotic, antisocial. În acest stadiu extrem de primitiv, oamenii pot părea religioși sau laici, dar în oricare dintre cazuri „sistemul lor de credințe" este profund superficial. Sunt în mod fundamental lipsiți de principii. Stadiul I poate fi considerat un stadiu al Lipsei de Lege.
- Stadiul II, pe care îl numesc formal, instituțional. Este stadiul Literei Legii, în care se află „fundamentaliștii" religioși (adică cei mai mulți oameni religioși).
- Stadiul III, pe care îl numesc Sceptic, Individualist. Aici se află cele mai multe persoane laice. Oamenii din acest stadiu sunt de obicei raționali, morali, umaniști și gândesc științific. Au o viziune predominant materialistă. Tind să fie nu numai sceptici în legătură cu ceea ce e spiritual, dar și neinteresați de nimic din ceea ce nu poate fi dovedit.
- Stadiul IV, pe care îl numesc Mistic, de Comuniune. În acest stadiu superior al dezvoltării religioase, care poate fi considerat al Spiritului Legii, oamenii sunt raționali, dar nu-și fac din raționalism un fetiș. Au început să-și pună sub semnul întrebării propriile îndoieli. Se simt profund legați de o „ordine nevăzută a lucrurilor", deși nu o pot defini în totalitate. Se simt bine în proximitatea tainei sacrului.

Trebuie să atrag atenția că aceste stadii nu trebuie înțelese simplist. La o privire superficială, mulți pot părea că se află

într-un stadiu mai avansat decât sunt în realitate. Un număr considerabil de adepți „New Age" și oameni de știință, de exemplu, sunt de fapt „fundamentaliști", în timp ce anumiți „evanghelişti" sunt mistici din stadiul IV. În plus, nu numai că există subetape în cadrul fiecărui stadiu, dar și oameni care se află în tranziție dintr-un stadiu în altul. Și în timp ce unii parcurg acest drum până la capăt, alții sunt din diferite motive blocați sau fixați într-un anumit stadiu. Cu toate acestea, stadiile acestei dezvoltări sunt fundamental succesive, în sensul că spiritele laice din stadiul III sunt, de fapt, mai dezvoltate spiritual decât majoritatea oamenilor religioși. Mulți din stadiul II sunt foarte critici în privința „umaniștilor laici" din stadiul III, dar ar face bine dacă ar deveni ei înșiși mai umaniști.

Sunt unii pe care îi îngrjorează categorisirea oamenilor în funcție de stadiile dezvoltării spirituale în care se află, din pricina posibilului efect fragmentar — adică delimitarea unor categorii diferite de credincioși ar putea fi nefastă pentru comunitate în general și pentru „comunitatea credincioșilor" în particular. Deși înțeleg grija legată de ierarhizare și de potențialul elitism, nu cred că această îngrijorare este întemeiată. Presupusa „comunitate" a credincioșilor s-a remarcat în istorie prin excluderea, pedepsirea și adesea chiar uciderea necredincioșilor, scepticilor și altora care nu intrau în tiparele lor. Și experiențele mele repetate ale faptului că ne aflăm în stadii diferite de dezvoltare spirituală mai degrabă facilitează decât împiedică formarea și menținerea adevăratelor comunități. Este bine, totuși, să ținem minte că cei relativ nedezvoltați spiritual sunt destul de capabili de a trăi în comunitate și de a atinge stadii avansate de dezvoltare spirituală, iar cei mai dezvoltați dintre noi mai păstrează urme din stadiile inferioare. Așa cum descria Edward Sanford Martin în poemul său „Numele meu e legiune":

În templul meu pământesc e o mulțime;
Unul dintre noi e smerit, unul mândru e,
E unul cu inima zdrobită pentru păcate,

E altul care stă și rânjește nepocăit;
E unul care-și iubește aproapele ca pe el însuși,
Și altul căruia nu îi pasă decât de faimă și gologani.
De multă grijă apăsătoare m-aș elibera
Dacă m-aș putea hotărî care sunt eu.

În această călătorie a evoluției spirituale poate ne va ajuta amintirea sensului de bază al cuvântului „Israel". Vechiul Testament, chiar la începutul istorisirii, ne spune povestea lui Iacov. Era în mod vădit un personaj din stadiul I — era mincinos, hoț și manipulator, și a luat prin înșelătorie moștenirea fratelui său. Când începe această parte a poveștii sau mitului, Iacov a dat de necaz — așa cum se întâmplă de obicei cu cei din stadiul I.

Fugind cu toată familia de fratele său, rătăcind prin deșert, într-o seară pleacă de la corturi și doarme singur. La miezul nopții, vine la el un străin voinic. Se luptă unul cu altul pe întuneric. Lupta e strânsă și îndelungată. Dar, în cele din urmă, când prima geană de lumină licărește la orizont, Iacov începe să simtă că e mai puternic. Exultând de bucurie, își adună toate puterile pentru a-l înfrânge pe străinul care l-a agresat fără nici un motiv.

Atunci se petrece ceva neobișnuit. Străinul întinde mâna și atinge ușor coapsa lui Iacov, care este pe loc și fără nici un efort smulsă din încheietură. Șchiopătând, Iacov se agață de străin, dar nu pentru a continua o luptă vădit pierdută — este un om complet înfrânt, distrus — ci pentru că acum știe că se află în prezența divinității. Astfel că la revărsatul zorilor își imploră adversarul să nu plece înainte de a-l binecuvânta. Străinul încuviințează și nu numai că îl binecuvântează pe Iacov, ci îi și spune: „De cum înainte te vei numi Israel, adică cel ce s-a luptat cu Dumnezeu". Iar Iacov pleacă șchiopătând către viitor.

Astăzi există trei semnificații ale cuvântului „Israel". Una se referă la la o suprafață mai degrabă restrânsă de pământ de pe coasta de est a Mediteranei, în prezent un stat național cu

o scurtă și frământată istorie. A doua semnificație se referă la poporul evreu, răspândit în toată lumea, cu o lungă și frământată istorie. Dar semnificația de bază se referă la oamenii care s-au luptat cu Dumnezeu. În acest sens, îi include pe toți cei din primul stadiu, care abia au început lupta, care încă nu știu cine i-a atacat, care se află încă în mijlocul întunericului, înainte de revărsatul zorilor, înainte chiar de prima rană și prima binecuvântare. Israel îi include și pe cei răniți și binecuvântați o dată, adică pe fundamentaliștii hinduși, musulmani, evrei, creștini și budiști din toată lumea aflați în stadiul II. Intră aici, de asemenea, și cei răniți și binecuvântați de două ori: ateii, agnosticii și scepticii, fie că sunt din Rusia, Anglia, Argentina sau America, care caută, întreabă și, deci, își duc mai departe lupta. Și, în cele din urmă, îi include pe misticii de trei ori răniți și binecuvântați din toate culturile pământului, care au ajuns chiar să caute noi răni datorită binecuvântărilor care știu că vor urma. Israel include întreaga omenire imatură, aflată încă în luptă. Reprezintă întreaga comunitate potențială a planetei. Noi toți suntem Israel.

Povara psihospirituală și istorică

Suntem adesea împiedicați să vedem acest aspect al umanității noastre comune, în parte din cauza poverii noastre psihospirituale, pe care o purtăm fără să conștientizăm felurile în care ne modelează viziunea despre lume când e vorba de religie și probleme spirituale care au impact asupra vieții noastre și asupra percepției rolului lui Dumnezeu în viață. Această povară psihospirituală este adesea neconstructivă și inutilă. O parte din ea este rezultatul unor excese religioase, cum ar fi Inchiziția. Relația inițială dintre religie și știință era una de integrare. Iar această integrare avea un nume — filozofia. Primii filozofi, de pildă Platon, Aristotel, Toma d'Aquino, erau oameni de formație științifică. Gândeau în funcție de dovezi și puneau la îndoială premisele, dar erau în același timp total convinși că Dumnezeu este realitatea esențială.

Cu toate acestea, în secolul XVI relația dintre religie și știință a început să se deterioreze și s-a destrămat în 1633, când Galileo a fost chemat în fața Inchiziției. Rezultatele acelui eveniment au fost categoric neplăcute. Au fost neplăcute pentru Galileo, obligat să se lepede de credința în teoria lui Copernic — anume că planetele se învârt în jurul soarelui — și obligat la domiciliu forțat pentru tot restul vieții. Cu toate acestea, lucrurile au luat o întorsătură și mai neplăcută pentru Biserică, care se leapădă de Inchiziție până în ziua de azi.

Ca urmare a acestei tensiuni uriașe, spre sfârșitul secolului XVII și începutul secolului XVIII a apărut un contract social nescris, care separa guvernul, știința și religia. Fără să fie conceput în mod conștient, acest rezultat aproape spontan a răspuns nevoilor acelor vremuri și a contribuit mai mult decât orice altceva la stabilirea naturii științei și religiei până în ziua de azi.

La începutul secolului XVIII, Isaac Newton era președintele Societății Regale din Londra pentru Perfecționarea Cunoașterii Naturale. Conform contractului nescris, pe atunci deja funcțional, cunoașterea naturală era distinctă de cunoașterea supranaturală. „Cunoașterea naturală" devenise teritoriul științei, „cunoașterea supranaturală" era acum teritoriul religiei și, conform regulilor contractului, cele două nu trebuie să se întâlnească niciodată. Unul dintre efectele acestei separări a fost secătuirea filozofiei. De vreme ce cunoașterea naturală a devenit teritoriul oamenilor de știință și cunoașterea supranaturală acela al teologilor, sărmanilor filozofi le-au rămas numai firimiturile ospățului, adică prea puțin.

Într-un anumit fel, acest contract social nescris poate fi privit ca unul din cele mai mari evenimente intelectuale ale omenirii. Tot soiul de lucruri bune au urmat: Inchiziția s-a stins, populația religioasă a încetat să mai ardă vrăjitoare; vistieria Bisericii a rămas plină secole la rând; sclavagismul a fost abolit; s-a instalat democrația fără anarhie; și poate pentru că s-a rezumat doar la fenomene naturale, știința a înflorit și a dat naștere unei revoluții tehnologice care a întrecut cele

mai îndrăzneţe închipuiri, chiar până acolo încât a pregătit drumul dezvoltării unei culturi planetare.

Problema este că acest contract social nescris nu mai merge. Ba chiar devine diabolic în timpurile noastre. Aşa cum am observat deja, cuvântul „diabolic" vine din grecescul *diaballein*, care înseamnă a despărţi, a separa, a compartimenta. Este antonimul lui „simbolic", care vine din *symballein*, adică a pune la loc, a unifica. Acest contract social nescris ne sfâşie.

Din cauza laicizării educaţiei, nu mai putem nici măcar preda valorile în şcolile publice, de exemplu. Deşi în aceste şcoli se predă ştiinţa, pare să predomine opinia că nu trebuie să avem de-a face cu religia. Nimeni nu a dat în judecată şcoala pentru că predă ştiinţa — cu excepţia câtorva fundamentalişti care obiectau împotriva teoriei evoluţioniste —, dar disciplinele religiei şi spiritualităţii sunt considerate atât de controversate, încât nimeni nu îndrăzneşte să conceapă o programă rezonabilă, cu lucruri de bază. Nu există absolut nici un motiv valabil ca să nu se predea religia; acest lucru se poate face în maniera obiectivă în care se predă şi ştiinţa, concentrându-ne pe toate religiile şi pe conceptele lor de bază. De vreme ce valorile se leagă până la urmă de ideile religioase de bază, predarea valorilor se poate face în acelaşi stil, fără părtinirea anumitor idei, ci oferindu-se o privire generală asupra unor concepte şi teorii specifice.

În realitate, îi învăţăm pe copiii noştri materialism tocmai prin faptul că nu îi învăţăm spiritualitate şi implicit lansăm mesajul că valorile nu sunt importante. Cei care obiectează împotriva predării valorilor nu realizează că deja am strecurat o valoare nihilistă de bază în programele şcolare. Nihilismul sugerează că nu există nici o ordine nevăzută a lucrurilor, că orice este permis şi experienţele vieţii nu au nici o semnificaţie specială. A preda valorile înseamnă a da de înţeles că lucrurile chiar contează. Dar ale cui valori trebuie predate, şi care dintre ele? Aceasta este dilema, şi concluzia este că nu trebuie predat un singur set de valori. Elevilor trebuie să li se

ofere o perspectivă generală completă și apoi trebuie să îndrăznim să îi lăsăm să decidă singuri.

Aș vrea să scot în evidență efectul contractului nescris nu numai asupra întregii culturi americane, ci în special asupra domeniului meu psihiatric. Psihiatria, care se definește drept știință, a neglijat complet partea spirituală. Mă îndoiesc că e posibil ca un psihiatru să-și termine rezidențiatul fără să fie expus semnificativ la teoria stadiilor: stadiile dezvoltării psihosexuale la Freud, stadiile dezvoltării cognitive la Piaget și stadiile maturizării și crizele care le însoțesc la Erikson. Dar, din câte știu, în toată această perioadă psihiatrii nu aud nimic despre stadiile dezvoltării spirituale. Motivul de căpătâi este că nici un curs adresat psihiatrilor nu consideră că e responsabilitatea acestora să știe sau să învețe pe alții ceva despre spiritualitate.

Purtăm nu numai această povară istorică, ci și povara propriilor noastre experiențe legate de felul în care am fost tratați de biserică atunci când ne-am îndoit sau când am trecut prin perioade de înstrăinare față de oameni și de Dumnezeu. Inchiziția a dispărut, dar excesele religioase din ziua de azi încă îi mai fac pe mulți să rămână blocați în stadiul al treilea. Dogmatismul și bigotismul fundamentaliștilor de toate credințele nu lasă loc îndoielii sau incertitudinii. Mulți sunt furioși pentru că sunt respinși de biserică din cauza îndoielilor lor. De multe ori, prima lor reacție la orice ține de spiritualitate după ani de zile în care au suferit de pe urma acestei respingeri este: „A, nu, nu vreau să mai aud de chestia asta". Pentru a evolua în loc să rămână blocați, ar trebui să învețe cum să-și ierte credința pentru rigiditatea și intoleranța din stadiul II.

Există apoi o povară pur psihologică ce îi face pe mulți să rămână blocați pe drumul dezvoltării spirituale. Când încă mai lucram, am fost consultant la o mănăstire de maici, unde se cerea o evaluare psihiatrică a celor care doreau să devină novici în mănăstire. Am evaluat odată o femeie de patruzeci

și cinci de ani, care fusese descrisă de duhovnicul și de instructorul ei ca o „aspirantă minunată". Singurul lucru neobișnuit era că celelalte aspirante nu erau prea prietenoase cu ea. Nu era ceva anume ce nu le plăcea; pur și simplu nu îi răspundeau cu căldură.

Când am întâlnit-o, m-a izbit imediat că se purta mai mult ca o ștrengăriță de opt ani decât ca o femeie de patruzeci și cinci. Vorbea despre viața ei spirituală, dar nu era nimic spontan. Lăsa impresia unei fetițe cuminți, care știa exact ce să spună și care se mândrea teribil cu cunoștințele ei de catehism.

Am fost obligat să fac investigații dincolo de viața ei religioasă. Când am întrebat-o despre copilărie, mi-a răspuns că a fost „extraordinar de fericită". Pentru că primii ani de viață sunt atât de deseori dureroși, am ciulit imediat urechile și am rugat-o să-mi povestească mai multe despre copilăria ei extraordinar de fericită. Mi-a relatat un incident în care a fost implicată la vârsta de opt ani împreună cu sora ei, care avea atunci nouă ani. Într-o zi, se aflau în cadă, iar sora ei a avertizat-o în joacă: „Atenție! Vine Oogle!", Oogle fiind un prieten închipuit de ele, un fel de fantomă binevoitoare. Fata de opt ani s-a băgat instinctiv sub apă. Mama ei a bătut-o atunci.

„Te-a bătut? am întrebat curios. De ce?"

„Pentru că mi-am udat părul, bineînțeles."

Pe măsură ce își amintea alte evenimente importante din viață, devenea tot mai clar că descrierea copilăriei sale ca fiind „extraordinar de fericită" era numai o versiune a poveștii — probabil una simplistă și confortabilă. Am aflat că, pe când avea doisprezece ani, mama ei a început să sufere de scleroză multiplă și a murit șapte ani mai târziu. Îmi era deja limpede că felul ștrengăresc, copilăros de a fi al femeii era rezultatul fixării ei într-un stadiu emoțional preadolescentin.

În multe feluri, personalitățile aflate în stadiu latent ale copiilor se aseamănă spiritualității stadiului II. Ba chiar numim perioada de timp cuprinsă între cinci și doisprezece ani perioada de latență tocmai pentru că la această vârstă copiii sunt „latenți" — adică nu dau prea multe bătăi de cap.

Deşi fac uneori prostii, sunt înclinaţi să creadă în mod firesc în tot ceea ce le spun mama şi tata. Cu toate acestea, la adolescenţă pare că se revarsă iadul pe pământ, pentru că în mod firesc sunt înclinaţi să pună la îndoială totul. Dar cum te poţi revolta împotriva unei mame care te bate doar pentru că ţi-ai udat părul, care rămâne invalidă chiar când tu intri în adolescenţă şi pe urmă moare chiar când perioada normală de revoltă adolescentină ar trebui să se încheie? Eşecul acestei femei de patruzeci şi cinci de ani de a trăi revolta adolescentină se reflecta şi în spiritualitatea ei. Erau uşor de desluşit originile trăsăturilor ei copilăroase şi ale respectului pentru tot ceea ce presupunea autoritatea Bisericii.

Am scris mai înainte că există paralele între stadiile dezvoltării spirituale şi cele ale dezvoltării psihosexuale, care le sunt în general mai familiare psihiatrilor — stadiul I corespunde în anumite feluri cu primii cinci ani de viaţă, stadiul II cu perioada de latenţă, stadiul III cu adolescenţa şi maturitatea timpurie, iar stadiul IV cu ultima jumătate a vieţii într-o dezvoltare normală. Ca şi stadiile dezvoltării psihosociale, stadiile dezvoltării spirituale urmează o anumită ordine, care nu poate fi sărită. Şi aşa cum există fixaţii ale dezvoltării psihosexuale, tot aşa mulţi oameni pot deveni fixaţi spiritual într-unul din aceste stadii, uneori din aceleaşi motive. Trebuie să fac din nou observaţia că „diagnosticarea" spiritualităţii unei persoane nu trebuie făcută judecând după aparenţe sau făcând presupuneri simpliste. Doar pentru că cineva e om de ştiinţă am putea crede că se află în stadiul III, când de fapt are o spiritualitate primară, de stadiul al doilea. Altul poate vehicula afirmaţii mistice în limbajul stadiului IV, dar să nu fie decât un impostor din stadiul I. Iar o mică minoritate poate să nu intre foarte bine în nici unul dintre stadiile de dezvoltare. Cele pe care le numim personalităţi de frontieră, de exemplu, tind să se afle parţial în stadiul I, parţial în stadiul II, puţin în stadiul III şi încă puţin în stadiul IV. Nu e o întâmplare că se numesc personalităţi de frontieră, de vreme ce tind să se afle peste tot.

Problema cea mai mare care apare în toate stadiile, cu excepția stadiului IV (oamenii de acolo se consideră pelerini într-o lungă călătorie) este că toți socotesc că au ajuns la capătul drumului. Un fundamentalist din stadiul II poate crede că știe totul despre Dumnezeu, pe care îl are la degetul mic, în timp ce un spirit laic convins crede că e atât de rafinat, încât „nu mai există nimic dincolo de stadiul în care mă aflu".

Unii au nevoie să depășească religia, ca femeia pe nume Kathy a cărei poveste am spus-o în *Drumul către tine însuți*. Era o catolică primitivă, de stadiu II, atașată mai degrabă de forma decât de duhul religiei sale. Și sunt alții care au nevoie să pătrundă mai adânc în religie, ca în cazul lui Theodore, o persoană extrem de laică, a cărui poveste am relatat-o în aceeași carte și care reprezenta un alt exemplu de povară psihologică ce poate îngreuna dezvoltarea spirituală în lipsa psihoterapiei.

Integrare și integritate

Privind în urmă cursul luat de istoria omenirii, putem discerne atât părțile bune, cât și limitele inerente Epocii Credinței. Dar numai recent am început să vedem limitele Epocii Rațiunii, în care ne aflăm acum ca societate. Dacă ne-am mai afla încă în Epoca Credinței, cred că ceea ce aș ataca eu, ca fiu al Iluminismului, ar fi credința oarbă. Cu toate acestea, în zilele noastre, deși sunt un mare susținător al rațiunii, sunt cu totul împotriva rațiunii înguste și lipsite de imaginație. Când credem că ar trebui să cunoaștem *rațiunea* oricărui lucru și că nu există decât o singură rațiune, un singur temei — când conceptul supradeterminării ne este străin —, ne aflăm sub blestemul gândirii exclusiviste. O astfel de gândire limitată ne-a făcut să credem că educația trebuie să fie ori laică, ori religioasă, că revoltele stradale sunt provocate ori de declinul valorilor familiale, ori de rasismul opresiv, că trebuie să fii ori democrat, ori republican — ori conservator, ori liberal.

Adevărul este că e loc atât pentru credință, cât și pentru rațiune. Și numai când suntem capabili să integrăm valorile

credinței și ale rațiunii în viața noastră ne putem apropia de ceea ce formează integritatea. Nu știu cine a inventat prima oară acest termen, dar câțiva teologi — inclusiv eu — glorifică tot mai mult „Sfânta Conjuncție". Sfânta Conjuncție este cuvântul „și". În locul mentalității ori/ori, pledăm pentru gândirea și/și. Nu încercăm să scăpăm de rațiune, ci promovăm „rațiunea plus". Rațiunea *și* misterul. Rațiunea *și* emoția. Rațiunea *și* intuiția. Rațiunea *și* revelația. Rațiunea *și* înțelepciunea. Rațiunea *și* iubirea.

Așadar, întrezărim o lume în care o afacere să fie atât profitabilă, cât și etică. În care un guvern să promoveze ordinea politică și justiția socială. În care medicina să fie practicată cu competență tehnologică și compasiune. În care copiii să învețe știință și religie. Viziunea noastră este una integratoare. Prin integrare nu înțelegem amestecarea a două sau mai multor lucruri într-o unică materie incoloră și amorfă. Când vorbim despre integrarea credinței și a rațiunii nu vorbim despre întoarcerea la o epocă de credință primitivă, în care știința este disprețuită, așa cum nici nu susținem un status quo în care o știință limitată este idolatrizată iar credința se limitează la o oră duminica. Sfânta Conjuncție este conjuncția integrității.

M-am întrebat adesea ce ar putea exista dincolo de Epoca Rațiunii. Nu știu. Dar nădăjduiesc că va fi Epoca Integrării. În acea epocă, știința și religia vor lucra împreună și ambele vor fi, prin urmare, mult mai rafinate. Înainte de a ajunge la Epoca Integrării, totuși, noi înșine trebuie să devenim mai rafinați în gândire. În mod special, trebuie să învățăm cum să gândim paradoxal, pentru că vom întâlni paradoxul ori de câte ori rațiunea este integrată de Sfânta Conjuncție.

Acum câțiva ani am avut ocazia să ofer un set de zece recomandări secretarilor de stat în domeniul educației care se strânseseră pentru a se lupta cu problema complexă a predării valorilor în școlile publice. Una dintre recomandările mele a fost ca budismul zen să se predea în clasa a cincea. Nu glumeam. Zen este pregătirea ideală pentru paradox. Fără cei douăzeci de ani în care am hoinărit prin budismul zen, nu

cred că ar fi existat o altă cale de a accepta paradoxurile teribile care stau la baza doctrinei creștine. În jurul vârstei de zece ani copiii sunt pentru prima oară în stare să înțeleagă un paradox, și este un moment critic de care trebuie profitat. Cu toate acestea, mă îndoiesc că secretarii de stat au luat această recomandare în serios.

Nu ne va fi ușor să învățăm cum să gândim paradoxal în această Epocă a Rațiunii. Cu atât mai mult cu cât „paradox" este adesea tradus din greceşte ca fiind „contrar rațiunii". Dar, de fapt, paradoxul nu este nerațional. Pare astfel pentru că tindem să gândim în cuvinte — mai ales în substantive. Substantivele sunt categorii, și limbajul compartimentează. „Felina" este categoria care descrie anumite animale cu blană și mustăți. „Peşte" este categoria care descrie creaturile acvatice cu solzi. În consecință, o făptură care intră în categoria felinei nu poate intra și în categoria peștelui — numai dacă nu este cumva o „pisică de mare", dar noi știm că pisică de mare ține de fapt de categoria peștilor. „Viața" și „moartea" sunt compartimente separate și opuse. Chiar și verbele se împart în categorii. „A găsi" este antonimul lui „a pierde". Ce putem face atunci cu cineva care ne învață paradoxul „Cine își va câștiga viața, o va pierde, iar cine o va pierde o va afla"?

Harul și serendipitatea

Oricât de mult ne-am strădui, realitatea este că noi, oamenii, nu putem face niciodată miracole. Acest fapt, această lipsă de control, este unul dintre motivele pentru care spiritele laice sunt oarbe față de latura miraculoasă a vieții. Nu pot vedea harul — deci dovada — lui Dumnezeu și a iubirii Lui.

Fiind în primul rând un om de știință, vreau și îmi plac dovezile. Fiind o persoană pe cât de mistică, pe atât de logică, pentru a mă convinge de anumite lucruri mă aștept la dovezi statistice ori de câte ori e posibil. Dar începând de la douăzeci de ani și continuând de-a lungul întregii mele vieți de adult, am fost tot mai impresionat de frecvența eveni-

mentelor extrem de improbabile din punct de vedere statistic. În chiar improbabilitatea lor am început să văd, treptat, mâna lui Dumnezeu. Pe baza unor astfel de evenimente din viața mea și a pacienților mei (multe relatate în *Drumul către tine însuți* și în cărțile următoare) știu că harul este real. Există un model al acestor evenimente improbabile: aproape toate par să fi avut un rezultat bun. Am dat peste un sinonim al harului: serendipitatea.

Dicționarul Webster definește serendipitatea ca „darul de a descoperi lucruri de valoare sau plăcute pe care nu le-ai căutat". Această definiție are câteva trăsături care te intrigă. Una dintre ele este că serendipitatea este socotită un dar, ceea ce presupune că anumiți oameni îl au, în timp ce alții nu, că anumiți oameni sunt norocoși și alții nu sunt. Este una dintre teoriile mele de bază faptul că harul, care se manifestă parțial prin „lucruri de valoare sau plăcute pe care nu le-ai căutat", este la dispoziția tuturor. Dar unii profită de el, iar alții nu.

Unul dintre motivele pentru care omul tinde să se împotrivească harului este că nu suntem pe deplin conștienți de prezența lui. Nu descoperim lucruri de valoare pe care nu le-am căutat pentru că nu recunoaștem valoarea darului atunci când ni se dă. Cu alte cuvinte, astfel de evenimente ni se întâmplă tuturor, dar deseori nu recunoaștem natura lor specială; considerăm astfel de evenimente lipsite de importanță și ca atare nu reușim să profităm la maximum de ele.

Harul și/sau serendipitatea, așa cum le-am descris, par să aibă următoarele caracteristici:

- Ajută la cultivarea vieții umane și a evoluției spirituale — adică le protejează, le susțin și le sporesc.
- Mecanismul lor de acțiune fie nu poate fi înțeles pe deplin (ca în cazul viselor), fie este complet obscur (ca în cazul fenomenelor paranormale), conform principiilor legii naturale, așa cum este ea interpretată de gândirea științifică actuală.

• Aparițiile lor sunt frecvente, obișnuite, de rutină și universale printre oameni.

• Deși sunt potențial influențate de conștiința umană, originea lor se află în afara voinței conștiente și dincolo de procesul conștient de luare a unei decizii.

Cu alte cuvinte, am ajuns să cred că datorită caracterului lor comun, aceste fenomene sunt o parte din, sau o manifestare a unui fenomen unic: o forță puternică aflată în afara conștienței umane și care susține dezvoltarea spirituală a oamenilor. Cei care suntem mai degrabă sceptici și gândim științific poate suntem înclinați să nu dăm crezare acestei forțe, de vreme ce nu o putem atinge și nu avem o metodă de încredere pentru de a o măsura. Și totuși există. Este reală.

Înțelegerea ei este limitată din nou de dificultatea pe care o avem în a aborda paradoxul. Vrem să identificăm lucrurile rațional. Paradoxul harului este, pe de o parte, că poate fi dobândit. Am menționat deja un număr de motive pentru care a fi binecuvântat de har este o chestiune de alegere. Pe de altă parte, oricât am încerca să obținem harul, s-ar putea să ne scape. Cu alte cuvinte, nu venim noi spre har; harul vine spre noi. Paradoxul de a alege harul și de a fi în același timp aleși de har este esența fenomenului serendipității, care a fost definit ca „darul de a descoperi lucruri de valoare și plăcute pe care nu le-ai căutat". Buddha a ajuns la iluminare numai când a încetat să o mai caute — când a lăsat-o să vină spre el. Dar cine se poate îndoi de faptul că iluminarea a venit spre el tocmai pentru că își devotase cel puțin șaisprezece ani căutării ei, pregătirii pentru ea? A fost nevoie să o caute și în același timp să nu o caute.

Am fost întrebat adesea dacă am avut experiențe ale harului de când am scris *Drumul către tine însuți*, acum douăzeci de ani. Nu numai că am avut, dar de atunci ele vin mereu. Și deși nu este exemplul cel mai recent, a existat un moment remarcabil. Acum aproximativ opt ani mă aflam pe drum spre Minneapolis, unde urma să țin un discurs. Timpul cât mă

aflam în avion era pe atunci foarte important pentru mine, pentru că în avion îmi scriam cea mai mare parte a lucrărilor. Purtam așadar mereu la mine un caiet galben. Pentru că sunt o persoană timidă, de obicei nu vorbesc cu cel de lângă mine, mai ales dacă este un tip guraliv. Așa că chiar dacă nu scriu, dau de înțeles că vreau să fiu lăsat în pace.

În acea dimineață în care m-am suit în avionul din Hartford, vecinul meu de scaun era un bărbat destul de sobru, cam la patruzeci de ani. I-am transmis mesajele mele nonverbale obișnuite că nu vroiam să vorbesc cu el și am fost încântat să văd că, la rândul lui, și el îmi transmite mesaje nonverbale la fel de puternice cum că nu vrea să vorbească cu mine. Așa că stăteam amândoi tăcuți, eu cu caietul galben, el citind un roman, într-un zbor de o oră către Buffalo. Apoi, la fel de tăcuți, am coborât împreună din avion și am așteptat timp de o oră în aceeași sală din Buffalo, cât a durat escala. Pe urmă ne-am întors tăcuți în avion să ne continuăm călătoria. Abia când mai erau patruzeci și cinci de minute până să ajungem în Minneapolis, am schimbat primele cuvinte, venite parcă din senin, și la propriu, și la figurat. Bărbatul a ridicat ochii din carte și a spus: „Nu-mi place să vă deranjez, dar știți cumva din întâmplare ce înseamnă serendipitate?"

I-am răspuns că din câte știu, eram singura persoană care scrisese substanțial pe această temă și că probabil era un caz de serendipitate că în chiar momentul în care el dorea să știe ce înseamnă acel cuvânt, s-a întâmplat să se afle lângă o autoritate în acest domeniu! (Gândiți-vă la improbabilitatea acestei întâmplări! Nu uitați, de asemenea, că am definit harul ca pe un eveniment care nu numai că statistic este extrem de improbabil, dar care are și rezultate pozitive.)

Când se întâmplă astfel de lucruri, uneori sunt obligat să-mi las deoparte caietul galben. Amândoi am început să vorbim. M-a întrebat ce trata cartea care se referea la serendipitate. I-am spus că era un fel de integrare a psihologiei și religiei. „Da, eu nu mai știu nimic despre religie", mi-a spus vecinul meu de scaun, și a continuat povestindu-mi că era născut și

crescut în Iowa — născut în Biserica Metodistă și susținut de ea de zeci de ani. Poate că păream a fi genul de persoană cu care putea să vorbească și cu siguranță o persoană pe care n-o va mai vedea vreodată, așa că a continuat să-mi spună: „Nu sunt sigur că mai cred în chestii ca nașterea din fecioară. Ca să fiu sincer până la capăt, am îndoieli chiar legate de înviere. Așa că mă simt cam prost, pentru că se pare că voi abandona biserica."

Ca răspuns, am început să-i vorbesc despre cât de sănătoase sunt scepticismul și îndoiala. I-am spus că în *Drumul către tine însuți* scrisesem: „Drumul către sfințenie trece prin îndoială". Și i-am explicat că o astfel de îndoială era necesară pentru a face saltul de la o religie luată de-a gata la una personală, pe deplin matură. Când ne-am despărțit la aeroportul din Minneapolis, vecinul meu de scaun mi-a spus: „N-am nici cea mai vagă idee ce înseamnă toate astea, dar poate că la urma urmei nu voi fi nevoit să abandonez biserica."

Revelația

Cred că influența radicală și binefăcătoare a harului se manifestă nu numai prin conjuncturi total improbabile, ci și prin revelație. De câte ori se întâmplă ceva care depășește coincidența, sunt șanse mari ca acolo să fie mâna lui Dumnezeu. Dar vorbește vreodată Dumnezeu direct cu noi sau ni se revelează? Răspunsul este da.

Cel mai des ne vorbește cu acea „șoaptă" de care am pomenit mai devreme în carte. Poate vă amintiți povestea unei prietene — femeie la trezeci de ani — care a plecat să alerge într-o dimineață chiar când se pregătea să plece la serviciu. Nu intenționase să alerge, dar nu putea să scape de acea șopată care o îndemna să facă acest lucru. În urma ascultării acelei voci și a experienței binefăcătoare pe care a avut-o, când mi-a povestit după câteva zile întâmplarea, a exclamat entuziastă: „Gândește-te că Creatorul universului și-a luat un răgaz ca să alerge împeună cu mine!"

Întâlnirea mea cea mai recentă și mai clară cu șoapta lui Dumnezeu s-a petrecut la începutul toamnei lui 1995, când îmi terminasem prima variantă a romanului *In Heaven as on Earth* și aceasta fusese acceptată spre publicare. Se apropia momentul să rescriu cartea și aveam o problemă. În prima variantă, mă folosisem pe mine ca model pentru personajul principal și eram sigur că în varianta a doua trebuia să schimb acest lucru. Pentru aceasta trebuia să pășesc în afara mea și totodată să îmbunătățesc evoluția personajului. Și totuși, nu m-am priceput niciodată foarte bine să fac abstracție de mine. Mai mult, natura intrigii cerea ca personajul principal să fie un om care să-mi semene foarte mult — mai precis, un intelectual cu pregătire psihiatrică și un teolog amator pe deasupra. Era într-adevăr o problemă și nu aveam nici cea mai vagă idee cum să o rezolv.

Într-o după-amiază, pe când lucram la un alt proiect și dădusem uitării problema mea, am auzit o șopată: „Citește Cartea lui Daniel". Am dat ușor din cap a neîncredere. Știam că se afla în Vechiul Testament. Și ca aproape orice școlar, știam că Daniel era un profet care fusese aruncat în groapa cu lei și care supraviețuise prin harul lui Dumnezeu. Mai mult de atât nu știam nimic. Nu citisem niciodată Cartea lui Daniel. N-avusesem niciodată intenția să o citesc și nu înțelegeam de ce această voce mă îndemna să o fac. Am dat neîncrezător din cap și m-am apucat din nou să dictez scrisori.

În următoarea după-amiază, în timp ce căutam niște hârtii în biroul soției mele, vocea a revenit. „Citește Cartea lui Daniel", mi-a repetat. De data asta n-am mai dat din cap. Obișnuit într-un fel cu insistența Duhului Sfânt, am înțeles că Dumnezeu vrea poate să mă îndrepte într-o anumită direcție, deși numai Dumnezeu știa care și de ce. Și totuși nu mă grăbeam.

A doua zi la prânz, în timp ce îmi făceam plimbarea obișnuită, vocea s-a întors, chiar mai insistentă: „Scotty, *când* ai de gând să citești Cartea lui Daniel?" Așa că imediat ce m-am întors, pentru că nu aveam altceva urgent de făcut, am scos

din raft o Biblie și am citit Cartea lui Daniel. Am învățat multe lucruri din ea. Dar în acel moment cel mai mult m-a ajutat să-mi dau seama că există asemănări uriașe între mine și Daniel. Deși cu mult mai curajos, credincios și nobil, și el era, în mod clar, un intelectual. Ca interpret de vise, era ceva în genul unui psihiatru, iar mai târziu, ca profet, era un fel de teolog. Așa că propria mea viață părea să fi evoluat, și m-am dumirit rapid că găsisem soluția problemei mele: de acum înainte personajul principal al romanului meu va fi Daniel, nu Scotty. Și atât asemănările, cât și diferențele dintre noi îmi permiteau să mă depășesc pe mine însumi în moduri nenumărate, care să-mi facă personajul credibil.

Acest exemplu de grijă a lui Dumnezeu pentru mine este cu atât mai remarcabil cu cât în general nu sunt numai un slab cărturar, dar în special un slab cunoscător al Bibliei. În ceea ce privește Noul Testament, n-am fost niciodată în stare să citesc până la capăt Apocalipsa și m-am chinuit să termin Epistolele. În ceea ce privește Vechiul Testament, am citit foarte puțin din el. Cât despre Cartea lui Daniel, nu mi-a păsat niciodată prea mult de ea. Ce să înțeleg din acest soi ciudat de fenomen? Mulți dintre cei care au scris despre creativitate fără să-l menționeze pe Dumnezeu au oferit exemple de situații în care au găsit soluția unei probleme dificile din senin, fără să se gândească la ea în mod deliberat. Dar în astfel de exemple, soluția este imediat recunoscută și primită cu bucurie. Nu simți că ar veni din afara ta. Și totuși, în acest caz am primit nu numai soluția pentru o problemă, ci și darul unui drum către soluție. Darul nu avea nici un sens pentru mine; nu eram conștient că avea vreo legătură cu problema mea. Era un drum pe care nu l-aș fi urmat în mod obișnuit. Nu l-am primit cu bucurie. Ba chiar prima mea reacție a fost să refuz darul, pentru că părea atât de străin de eul meu.

Față de altele, problema mea din acel moment nu era uriașă. Vreau oare să spun că Dumnezeu a făcut o excepție pentru a mă ajuta cu o problemă relativ minoră? Da, exact

asta vreau să spun. De ce i-ar păsa lui Dumnezeu atât de mult de mine, nu știu prea bine. Dar milioane de oameni au povestit experiențe similare. Iar pentru mine, astfel de experiențe ale harului și revelației sunt dovada nu numai că Dumnezeu există, dar și că ne poartă mereu de grijă.

A avea experiența vocii Lui este un fenomen straniu. Nu este nicidecum o voce puternică, tunătoare, masculină, care coboară din cer. Așa cum spune în Biblie, vocea este într-adevăr „o șoaptă" — atât de ușoară, încât cu greu poate fi socotită o voce. Pare să vină din interiorul nostru, și pentru mulți poate nici nu e diferită de gândurile obișnuite. Numai că nu este un gând ce ne aparține.

Nu e de mirare că mulți se află în dificultate atunci când trebuie să deosebească revelațiile. Apropierea dintre această „voce" și un gând oarecare este atât de mare, încât e nevoie de prudență. Ar fi un sfat nesăbuit să începem să ne atribuim toate gândurile sau cea mai mare parte din ele lui Dumnezeu. Am ajunge repede la nebunie. Dar există câteva indicii pentru a sesiza diferența. Mai întâi, trebuie să ne luăm un răgaz (doar dacă nu suntem într-o situație de urgență) pentru a „testa" dacă ceea ce auzim este vocea Duhului Sfânt sau doar propriul nostru gând. Și vom avea acest timp. Pentru că dacă nu dăm atenție acestei voci, aproape întotdeauna ea va reveni, așa cum mi s-a întâmplat cu îndemnul de a citi Cartea lui Daniel. În al doilea rând, această voce a Duhului Sfânt (sau a Mângâietorului, cum îl numea Iisus) este întodeauna constructivă, niciodată distructivă. Poate te va îndemna să faci ceva diferit, care poate părea riscant, dar riscul nu va fi major. Dacă auzi o voce care îți spune să te omori, să înșeli, să furi sau să-ți cheltui toate economiile cumpărând un iaht, mergi la un psihiatru.

Pe de altă parte, vocea va părea de obicei un pic cam „nebună". Este ceea ce o distinge de celelalte gânduri. Are ceva nepământesc, ca și cum ar veni din altă lume (cum și vine, de fapt). Este inevitabil. Duhul Sfânt nu are nevoie să ne

vorbească pentru a ne spune ceva ce știm deja sau să ne îndrepte în direcții în care nu e nevoie să fim convinși să mergem. Vine spre noi cu ceva nou și neașteptat — pentru a ne deschide inimile și a ne forța cu blândețe limitele. Ca atare, reacția obișnuită a cuiva care aude pentru prima oară vocea Duhului Sfânt este să dea din cap a neîncredere.

Un alt mod în care ne vorbește Dumnezeu — în care încearcă să aibă grijă de noi — este prin anumite vise, mai ales cele pe care Carl Jung le numește „marile vise". Pe când lucram ca psihoterapeut, câțiva dintre pacienții mei, conștienți de faptul că visele pot conține răspunsuri la problemele lor, căutau cu aviditate aceste răspunsuri ținând o evidență deliberată, mecanică și obositoare a fiecărui vis, în cel mai mic detaliu. Dar în cursul terapiei nu era suficient timp pentru a analiza majoritatea viselor; mai mult, găseam că un material oniric atât de voluminos putea împiedica lucrul în zone mult mai profitabile. Astfel de pacienți trebuiau învățați să nu-și mai analizeze visele, să le lase să vină la ei, să lase inconștientul să aleagă ce vise ar trebui să intre în conștient. Dar era un sfat dificil de urmat, pentru că cerea de la pacient să renunțe la o anumită doză de control și să adopte o atitudine mai pasivă în legătură cu propria minte. Odată ce pacientul a învățat să nu se mai agațe în mod conștient de vise, materialul oniric pe care și-l amintește nu numai că va descrește cantitativ, dar va crește uluitor calitativ. S-ar putea astfel ca pacientul să aibă șansa ca visele lui — aceste daruri ale inconștientului pe care nu le mai căuta de mult — să ușureze cu eleganță procesul de vindecare.

Am avut și pacienți care au început psihoterapia fără să înțeleagă sau să fie conștienți absolut deloc de valoarea imensă pe care ar putea-o avea visele. În consecință, obișnuiau să elimine din conștient tot materialul oniric, socotindu-l fără valoare și neimportant. Acești pacienți au trebuit să fie învățați să-și amintească visele, apoi să le aprecieze și să le sesizeze comoara ascunsă. Pentru a ne folosi eficient de vise,

trebuie să ne străduim să fim conștienți de valoarea lor, să profităm de ele când vin spre noi. Și uneori trebuie să ne străduim să nu le căutăm sau să nu le așteptăm. Trebuie să le lăsăm să fie daruri autentice. Iată ce înțelegea Jung prin „vis mare". Este un vis care aproape ne strigă: „Ține-mă minte!"

De ce sunt mulți imuni la dovada harului și revelației — printre altele, acea șoaptă din visele noastre? Cred că există două motive principale. Unul este acela că oamenii se simt amenințați de schimbare. Mulți dintre cei care au o gândire fundamentalistă sau laică pur și simplu nu sunt deschiși față de orice le-ar pune la îndoială gândirea. Celălalt motiv este că a-L accepta serios pe Dumnezeu este ceva teribil de înspăimântător. Odată cu detronarea eului nostru și în mâinile lui Dumnezeu, apare o pierdere semnificativă de control (așa cum s-a întâmplat cu acceptarea propriului meu „vis mare", în care Dumnezeu îmi conducea mașina).

Pentru multe spirite laice, refuzul oricărei probe legate de Dumnezeu nu este un fenomen pur și simplu neutru sau pasiv. În ziua de azi, e un lucru obișnuit, de exemplu, să vorbim despre persoanele dependente, care resping ideea că au o problemă, ca despre persoane manifestând simptome de negare. O astfel de negare este un proces psihologic cumplit de activ. În această privință, cred că putem considera anumite spirite laice ca fiind dependente de laicism. Sau fundamentaliștii de simplismul lor. Oricâte dovezi contrare ar exista, nu sunt suficiente pentru a le schimba tipul de gândire. Și nu pentru că nu ar avea același acces la Dumnezeu ca oricine altcineva; ei singuri au ales să-l evite și să-l nege.

Eul și sufletul

Acceptarea oricărei dovezi legate de Dumnezeu presupune o luptă între eu și suflet. Am definit mai devreme sufletul ca „un spirit uman creat de Dumnezeu, hrănit de Dumnezeu, unic, în evoluție, nemuritor". Fiecare dintre aceste atribute este crucial. În mod special, important este că

sufletul este „hrănit de Dumnezeu", prin care înțeleg nu numai faptul că Dumnezeu ne-a creat în momentul concepției noastre, ci și că, prin har, continuă să ne poarte de grijă de-a lungul întregii vieți. Cred că acest lucru nu ar avea nici un sens dacă Dumnezeu nu ar vrea ceva de la noi: evoluția sufletelor noastre. Dar în ce fel este sufletul diferit de eu?

Am descris mai înainte eul ca fiind partea care ne guvernează personalitatea. Dezvoltarea eului — maturizarea lui — se leagă foarte mult de dezvoltarea conștienței noastre. Când se vorbește despre „eul" cuiva, de obicei se înțelege imaginea cuiva despre sine, percepția pe care o are despre sine și despre voința sa. Acestea cuprind nu numai anumite caracteristici ale personalității (adesea cele mai negative sau defensive pe care le avem), ci și ceea ce credem și prețuim în viață. Ca și sufletul, *eul nostru poate să evolueze, să se schimbe și să se* evolueze, dar fără ca acest lucru să se întâmple de la sine.

Una dintre cele mai mari diferențe dintre suflet și eu este că eul se află mai aproape de suprafața a ceea ce suntem sau credem că suntem, în timp ce sufletul merge mai adânc, spre miezul ființei noastre — atât de adânc, încât s-ar putea să nici nu-l conștientizăm. Așa s-a întâmplat când am luat decizia de a pleca din Exeter, liceul pe care îl frecventasem timp de doi ani și jumătate. Am relatat câteva detalii ale acestei povești într-un capitol precedent, așa cum am mai făcut-o și în alte cărți, pentru că a marcat începutul întâlnirii mele cu propriul suflet.

Fiecare are sentimentul propriului „eu", sentimentul identității. Acest „eu" este denumit uneori eul, alteori sinele. Eul meu vroia să le facă pe plac părinților, să înfrunte greutățile și să meargă pe urmele fratelui meu, care a absolvit școala Exeter. Eu voisem să merg la Exeter. Vroiam să obțin succese acolo. Categoric nu vroiam să fiu un dezertor. Dar dacă eu nu vroiam să abandonez, atunci *cine* vroia? Treptat, am descoperit că nu eram în stare sau nu vroiam să fac ce credeam că vreau, deși pe atunci nu-mi era limpede de ce. Era clar că se petrecea ceva înlăuntrul meu, ceva diferit de ceea ce educația mea de american alb și protestant mă învățase să vreau.

Cei mai mulți psihiatri ar spune că pur și simplu eul meu se afla în conflict. Unii ar fi chiar mai precişi şi ar spune că eul meu se afla în conflict cu sinele adevărat, sugerând că sinele este cumva mai mare şi mai profund decât eul. Aş putea accepta ultima explicație, dar mi se pare că are nevoie de o lămurire. Ce este acest „adevărat sine"? De ce nu e definit? Ar putea fi sufletul? Dacă da, atunci de ce nu e identificat ca atare? Şi care ar putea fi definiția sufletului?

Psihiatrii de orientare laică ar spune că adevăratul sine — sinele total — este un conglomerat de componente psihice: sinele, eul şi supraeul; conştientul şi inconştientul; temperamentul determinat genetic şi experienţele acumulate. Cu atâtea părți diferite, nu e de mirare că mă aflam într-un conflict! Aceste părți sunt reale şi se pot afla cu adevărat în conflict. *Mai mult, se poate aplica o psihoterapie eficace folosind* acest model al „conglomeratelor". Problema era că nu mă simțeam ca un conglomerat ambulant la Exeter! Şi în mod ciudat, cu cât am înaintat în vârstă şi am recunoscut tot mai mult realitatea acestor diverse părți din mine, cu atât mai puțin m-am simțit un conglomerat. Simțeam că ceva mai profund se petrece, ceva foarte important, care mă făcea într-un fel mai mare decât mine însumi. Ajunsesem să înțeleg că am un suflet.

Este important să reținem că sufletul şi eul, fiind fenomene diferite, operează în mod firesc la niveluri diferite. Deşi cred că distincția dintre suflet şi eu este reală şi importantă, nu înseamnă că cele două nu interacționează. Cred cu toată convingerea că o schimbare a sufletului va schimba radical anumite moduri de funcționare ale eului, şi le va schimba în bine. La fel, cred că învățarea care se face la nivelul eului va încuraja dezvoltarea sufletului. Dar cum interacționează mai exact sufletul şi eul rămâne o taină.

Cele mai multe spirite laice recunosc unicitatea persoanelor, dar nu sesizează nevoia de a face distincția „mistică" dintre suflet şi eu. „De vreme ce toată lumea are un profil genetic unic, precum şi un set unic, personal de experienţe de

viață, pot spune ei, este normal ca eul tuturor să fie diferit". Dimpotrivă, mi se pare că există o relativă asemănare între euri, deși sufletele omenești sunt unice. Dar în timp ce vă pot spune foarte multe despre eu, știu foarte puține despre suflet. Eurile pot fi descrise în termeni generali, aproape banali, dar unicitatea sufletului fiecărui individ nu poate fi descrisă pe de-a-ntregul. Sufletul este duhul omului și, ca și Dumnezeu, este un duh prea inefabil pentru a fi cuprins.

Unicitatea sufletului devine evidentă mai ales atunci când alegem pentru tot restul vieții să urmăm calea înaintării psihospirituale. E ca și cum psihopatologia eului ar fi ca noroiul: cu cât o curățăm mai mult, cu atât sufletul de dedesubt va străluci mai puternic, într-o izbucnire de culoare nemaiîntâlnită pe pământ. Și deși sunt convins că Dumnezeu creează de fiecare dată un suflet diferit, nu înseamnă că toate întrebările și-au aflat răspunsul. Totuși, oricât de misterios ar fi, procesul creării sufletului este individualizat. Nu poate fi negată unicitatea indivizilor (decât punându-ți în pericol sufletul), iar psihologia sau biologia nu pot singure să ofere explicații.

Tendința laică de a nega sufletul neagă în același timp și inima. Laicismul are ceva de autosuficiență; de obicei gândește așa: „De vreme ce Dumnezeu nu există, nu mă interesează nici o dovadă care se referă la Dumnezeu". Nu este, deci, surprinzător că indivizii desprinși de un sentiment al propriului suflet se grăbesc să disprețuiască și inima omului. Când sentimentele și gândirea nu sunt integrate — sentimentele sunt privite cu neîncredere — rezultatul este adesea negarea propriei inimi.

Cazul lui Theodore din *Drumul către tine însuți* a fost un astfel de exemplu. Pe parcursul tratamentului, i-am cerut să asculte coloana sonoră de la „Jonathan Livingstone Seagull", a lui Neil Diamond. Este o piesă muzicală extrem de spirituală, și am sperat să-l împingă puțin pe Theodore în direcția evoluției spirituale. Dar nu putea să sufere această melodie. O găsea „dezgustător de sentimentală", cuvinte care, cred, trădau respingerea propriei inimi, pe care o simțea atunci.

Recunosc că nu toată lumea are aceeași experiență sau reacție puternică la ascultarea unor cântece care pe mine mă înfioară. Dar cel puțin, dacă îți asculți inima, poți face un pic de loc sentimentalismului, poți avea o slăbiciune pentru lucrurile care contează cel mai mult pentru tine. În cazul persoanelor de orientare spirituală, trupul, mintea și inima sunt considerate părți integrante ale întregii ființe. Nu le e rușine să fie „buni la inimă"; dimpotrivă, se îngrijorează mai mult când circumstanțele îi forțează să se poarte cu sânge rece.

Am scris că acest divorț între cap și inimă, între intelect și emoție, este o condiție spirituală comună a oamenilor sofisticați din secolul XX. Am observat, de exemplu, mulți oameni care sunt creștini cu inima, dar atei din punct de vedere intelectual; uneori, situația stă tocmai pe dos. Este un mare păcat. Cei dintâi — dintre care mulți sunt generoși, blânzi, cinstiți și devotați semenilor lor — sunt adesea plini de deznădejde, nu găsesc nici un rost în ceea ce li se întâmplă și în același timp neagă vocile vesele sau liniștitoare ale inimii lor; socotesc aceste mesaje ale inimii ca fiind sentimentale, nerealiste sau infantile. Lipsiți de credința în sinele lor cel mai profund, suferă inutil.

Vindecarea cea mai profundă se petrece nu la nivelul minții, ci la acela al inimii sau sufletului. Și dacă inima e „împietrită", nici un cuvânt nu poate să o străpungă. Invers, dacă treci prin ceea ce evreii din Vechiul Testament numeau concis circumcizia inimii, atunci realitatea prezenței binefăcătoare a lui Dumnezeu în viața noastră — și în restul lumii — este mai puțin greu de acceptat.

Kenoza

Când am scris în *Drumul către tine însuți* că scopul evoluției noastre spirituale este să devenim mai conștienți, am sugerat că această direcție evolutivă a vieții umane trimite direct către Dumnezeu. Dumnezeu vrea să învățăm și să ne dezvoltăm în viață și cred că ne poartă de grijă în acest proces.

Dar când am continuat sugerând că în cele din urmă Dumnezeu vrea să evoluăm spre a ajunge Dumnezeu — ca Dumnezeu —, această afirmație a provocat o adevărată indigestie teologică. Părea să fie o potențială afirmație satanică. Nu a fost Satana cel care a crezut că poate fi ca Dumnezeu sau la fel de bun ca Dumnezeu?

Poate aș fi putut preveni o mare parte din această tulburare dacă aș fi continuat să scriu despre paradoxul implicat aici. Paradoxul este că noi singuri nu putem deveni ca Dumnezeu decât lepădându-ne de noi, decât prin smerenia golirii de noi înșine. Există în teologie un cuvânt important care desemnează acaeastă străduanie: kenoză, adică procesul de golire de sine. Este esența mesajului marilor maeștri spirituali, ca Buddha și Hristos. Trebuie să ne micșorăm eul. Paradoxul că „cine își va pierde viața pentru Mine, o va găsi" poate fi parafrazat „Cine e gata să-și piardă eul, își va găsi sufletul".

Imaginea folosită în creștinism pentru a descrie procesul de kenoză este cea a vasului gol. Trebuie să ne păstrăm suficient din eul nostru — care ne guvernează personalitatea — pentru a fi un recipient funcțional. Altfel n-am avea nici un fel de identitate. Dar dincolo de acest lucru, miza întregii noastre dezvoltări spirituale este să renunțăm la eul nostru, atât cât să ne putem goli, pentru a ne umple de Duhul lui Dumnezeu, de adevăratul nostru suflet. Că așa ceva e posibil, ne spune Sfântul Pavel: „Nu mai trăiesc eu, ci Hristos Iisus trăiește în mine."

Ne-am întors astfel din nou la această problemă crucială a lepădării de sine. Amintesc aici că am vorbit despre ea ca fiind cheia procesului de dezvățare și re-învățare, care durează toată viața dacă vrem să evoluăm spiritual și să devenim cât mai deplin umani posibil. Amintesc și că am spus cât de mult seamănă această dezvățare cu moartea. În trecut, călugării și călugărițele practicau în mod curent ceea ce se numea mortificare. Cuvântul este derivat din latinescul *mortis*, „moarte", și înseamnă „disciplina morții zilnice". Deși poate

au exagerat cu autoflagelarea și purtarea hainelor din păr aspru de animale, urmăreau, fără îndoială, un scop. Prin mortificare încercau să practice kenoza.

M-am referit, de asemenea, la faptul că nu numai indivizii, ci și grupurile trebuie să treacă prin acest proces de kenoză, de lepădare de sine, pentru a se însănătoși și a-și păstra sănătatea. Am specificat că etapa crucială a procesului de formare a comunității am denumit-o „golire". Este acum vremea să descriu toate etapele dezvoltării, care apar în mod obișnuit atunci când grupurile încearcă în mod deliberat să se transforme în comunități.

Pseudocomunitatea

Pentru a evita suferința dezvățării și a schimbării, când grupurile se adună pentru a forma o comunitate încearcă, mai întâi, să pretindă că sunt deja o comunitate. Pretenția de bază este că toți membrii sunt la fel, pretenție susținută de practicarea unui set nescris de reguli cunoscute tuturor: bunele maniere. În această etapă, din dorința de a nega diferențele individuale, membrii acestor grupuri sunt excesiv de politicoși unii cu alții pentru a evita orice fel de dezacord. Dar realitatea este că oamenii, având suflete și euri unice, sunt toți diferiți între ei, motiv pentru care denumim această etapă a asemănării pseudocomunitate.

Haosul

Odată ce diferențelor individuale le este permis să iasă la suprafață (sau, ca în procesul de formare a comunității, încurajate), grupul începe să se preocupe de ștergerea acelor diferențe. Metoda de bază care se folosește este „vindecarea" sau „convertirea". Dar oamenilor nu le place să fie vindecați cu ușurință, așa că în scurt timp victimele se întorc și încearcă să vindece ele pe cei care s-au erijat în vindecători și să-i

convertească pe cei care s-au erijat în apostoli. Este un haos magnific. Gălăgios, certăreț și steril. Nimeni nu ia aminte la nimeni.

Golirea

Există doar trei feluri de a ieși din haos. Unul este întoarcerea la o pseudocomunitate și mai pronunțată. Altul este organizarea haosului prin crearea de comitete și subcomitete; dar o astfel de organizare nu va fi niciodată o „comunitate". A treia cale, le spunem grupurilor, este „spre și prin golire". Dacă suntem auziți de un număr suficient de membri ai grupului, începe atunci un proces treptat de golire a membrilor grupului de barierele de comunicare. Barierele cele mai obișnuite includ așteptările, părerile preconcepute, prejudecățile, rigiditatea ideologiei sau a teologiei, precum și nevoile de a vindeca, converti sau rezolva. Pe măsură ce grupul intră în această etapă de golire — etapa cea mai critică a procesului de învățare — se aseamănă foarte mult unui organism care și-a pierdut total controlul. Într-adevăr, sentimentul este acela de stingere. Este vremea kenozei. Dar dacă grupul poate să se mențină aici — așa cum, uluitor, se întâmplă aproape tot timpul cu ajutorul unui leader de calitate — această lucrare a kenozei sau a morții va izbândi, iar din ea va izbucni reînnoirea.

Comunitatea

Când moartea unui grup este încheiată iar grupul e golit, intră în etapa comunității. În această etapă finală se coboară o liniște adâncă. E un fel de pace, adesea precedată și urmată de un belșug de exprimări individuale ale experiențelor personale, emoțiilor, lacrimilor de tristețe și lacrimilor de bucurie. Acum se petrec nenumărate vindecări și convertiri — mai ales că acum nimeni nu mai încearcă deliberat să convertească sau să vindece pe altul. În această privință, adevărata comunitate s-a născut.

Nu orice grup care devine o comunitate urmează întocmai această paradigmă. Comunitățile care se formează temporar, ca răspuns la o stare de criză, de exemplu, pot sări una sau mai multe etape pentru moment. Și deși am vorbit entuziast despre virtuțile comunității, când barierele comunicării sunt în final depășite, nu înseamnă deloc că de-acum toate merg ușor. Odată ce se ajunge la formarea comunității, în funcție de scopurile fiecărui grup, menținerea ei devine o provocare continuă. Dar experiența de a fi crescut din nimicul produs de golire lasă o amprentă de durată. Și cea mai întâlnită reacție emoțională față de spiritul adevăratei comunități este bucuria și iubirea.

Rugăciunea și credința

Toată lumea se roagă. Chiar și cele mai înverșunate spirite laice se roagă în clipele de agonie sau extaz, chiar dacă nu sunt conștienți. Instinctiv, toți strigă în timpul orgasmului: „O, Doamne!" sau „Dumnezeule!" La fel, când stau la pat răpuși de boală și îi dor toate oasele, de obicei spun „O, Doamne!" sau gândurile lor se îndreaptă spre Dumnezeu când sunt cuprinși de spaimă, fenomen care a dus la faimoasa zicală „Frica alungă necredința". O diferență dintre spiritele laice și cele religioase sau spirituale este că noi, cei din urmă, ne gândim la Dumnezeu din când în când, în cele 99,5 procente din timp când nu ne aflăm în agonie sau extaz.

Dar ce este rugăciunea? Din nou trebuie să atrag atenția oamenilor că există multe lucruri în viață, cum ar fi conștiența, comunitatea, iubirea și sufletul — toate având legătură cu Dumnezeu — care sunt prea mari pentru a intra într-o singură definiție. Oamenii se roagă de milenii și unii poate cred că teologii au ajuns la o definiție adecvată a rugăciunii, dar nu e așa.

Cei mai mulți se gândesc la rugăciune ca la o simplă „conversație cu Dumnezeu". Nu e o definiție prea rea atâta timp cât înțelegem că există moduri nenumărate de a vorbi cu

Dumnezeu. Ca atare, rugăciunea poate fi împărțită în mai multe tipuri: rugăciunea în grup și rugăciunea individuală; rugăciunea formală și cea informală; rugăciuni de laudă, adorare și mulțumire; rugăciuni de pocăință și iertare; rugăciuni de cerere pentru alții sau pentru tine însuți, și așa mai departe. Aș considera și meditația tot o rugăciune, și din nou există mai multe tipuri de meditații. Deși nu toate pot fi definite ca fiind kenotice, cred că cele mai bune forme de meditație sunt cele în care ne liniștim și ne golim în mod deliberat, pentru a-L putea asculta pe Dumnezeu. Ceea ce nu înseamnă că Dumnezeu ne va răspunde. E puțin probabil ca experiențele spirituale să se petreacă în timpul rugăciunii, dar mulți au sentimentul că o viață activă de rugăciune crește șansele de a avea și de a identifica experiențe spirituale.

Mai există apoi problema gândirii și a relației ei cu rugăciunea. O bună gândire poate să se contopească perfect cu rugăciunea. Deși nu este în întregime adecvată, definiția mea favorită a rugăciunii — una care nici măcar nu-l menționează pe Dumnezeu — este cea a lui Matthew Fox. Așa cum am menționat mai devreme, Fox definește rugăciunea ca „un răspuns radical la tainele vieții". În cea mai mare parte a timpului meu de rugăciune, nu vorbesc atât de mult cu Dumnezeu sau Îl ascult, cât gândesc pur și simplu, dar cu Dumnezeu în minte. Înainte să pot răspunde radical la tainele vieții, trebuie să mă gândesc la ele mai profund, așa cum trebuie să mă gândesc și la tainele propriei mele vieți și la toată gama de răspunsuri posibile. „Doamne, mă întreb ce crezi despre asta... cum se vede prin ochii Tăi?", reflectez eu. Acest tip de rugăciune este adesea numit rugăciune contemplativă. Și de obicei este fără cuvinte. Unul dintre motivele pentru care îmi place atât de mult definția lui Fox este subînțelesul că în cele din urmă rugăciunea trebuie transpusă în fapte, dar eu însumi găsesc că nu pot acționa decât în urma contemplației.

Rugăciunea zilnică are virtuți uriașe. Deși sunt creștin, cred că toate celelalte mari religii au un sâmbure de adevăr care poate lipsi din creștinism, și deci modalități superioare

de a se ruga. Puțina teologie islamică pe care am citit-o pare să repete cu o frecvență neobișnuită cuvântul „amintește-ți". Nu cred că e întâmplător faptul că musulmanii își construiesc în orașe turnuri, de unde strigă de cinci ori pe zi către credincioși, pentru a le aminti să se roage — și prin rugăciune să-și amintească de Dumnezeu. Musulmanul obișnuit face zilnic ceea ce ce numai călugării creștini ajunși la un grad înalt de contemplație fac.

Deși rugăciunea publică și formală are virtuțile ei, prefer în general rugăciunea privată, personală. Fie că greșesc sau nu, bănuiesc că pe cât sunt mai personale rugăciunile noastre, pe atât Dumnezeu le place mai mult. Dar rugăciunea este o stradă cu două sensuri. Pentru ca rugăciunile noastre să fie personale (cu excepția clipelor de agonie sau extaz), trebuie să avem măcar o frântură de credință că la capătul celălalt se află o Persoană care ne aude și care ne-ar putea răspunde. Ajungem astfel la problema credinței și a relației cu rugăciunea. De ce să fie o „Persoană" la capătul celălalt? Când eram la facultate, citatul meu favorit era o remarcă a lui Voltaire: „Dumnezeu l-a creat pe om după chipul Său, apoi omul i-a întors complimentul". Voltaire se referea la tendința noastră de a-L antropomorfiza pe Dumnezeu ca om cu trăsături corporale. Mi se părea că Dumnezeu trebuie să fie infinit mai diferit decât ni-L putem închipui vreodată. Și așa este. Cu toate acestea, de la terminarea facultății am ajuns de asemenea să înțeleg că mijloacele cele mai profunde pe care le avem de a începe măcar să înțelegem ceva din natura lui Dumnezeu este să proiectăm asupra Lui ce e mai bun în natura umană. Cu alte cuvinte, Dumnezeu este, printre altele și mai presus de orice, *uman*.

Mai sunt și alte lucruri pe care le-am învățat de la terminarea facultății. Pe atunci, credeam că rugăciunea era precedată de credință, și că numai cei cu o credință puternică se roagă mult. Cu toate acestea, acum câțiva ani am dat peste un motto creștin foarte vechi — atât de vechi, că era în latină: „Lex orandi, lex credendi", care înseamnă în traducere

„Regula rugăciunii precedă regula credinței". Cu alte cuvinte, inversasem lucrurile. Adevărul adânc este că numai și numai dacă te rogi mult e posibil să evoluezi în credință.

De ce să evoluezi în credință? Repet, în tinerețea mea credeam pe dos. Credeam că dacă înțeleg lumea mai bine, aș putea avea mai multă credință în Dumnezeu. Dar apoi am dat peste spusele unui sfânt: „Nu căuta să înțelegi ca să ai credință; caută credința ca să înțelegi".

Prin intermediul acestor frânturi de „știință" pe care începeam să le cunosc tot mai mult am putut să ajut o femeie minunată, la început neinteresată de spiritualitate, Annie, care a venit la consultație din cauza grijilor ei excesive. Am identificat cel puțin o rădăcină majoră a problemei ei, și anume lipsa credinței în Dumnezeu, și foarte încet am reușit să o învăț să se roage. După câțiva ani de întâlniri neregulate, într-o zi a venit să mă vadă și să mă anunțe: „Doctore Peck, nu mă pricep deloc la așa ceva. Tot nu știu cum să mă rog. De cele mai multe ori singura mea rugăciune — care se găsește pe undeva prin Biblie — este «Cred, Doamne, ajută necredinței mele». Mi se pare penibil".

„Annie, i-am răspuns, din întâmplare este una dintre cele mai sofisticate rugăciuni care s-au spus vreodată."

Deși în cazul acestei femei evoluția în credință s-a făcut treptat (așa cum se întâmplă în mod tipic la trecerea din stadiul II în stadiul IV), câteodată evoluția credinței poate fi extrem de rapidă, ca și cum ți s-ar deschide brusc ochii. Ba chiar poate fi o experiență înfricoșătoare. Publicul care asista la conferințele mele era format, în principal, din persoane care treceau din stadiul III în stadiul IV sau care erau deja de mult în stadiul IV. „Câți dintre voi s-a întâmplat să parcurgeți acest drum atât de rapid, încât să vă întrebați dacă nu cumva o s-o luați razna?" Majoritatea ridicau mâna, semn că înțeleseseră. De obicei, continuam, spunându-le: „Este unul dintre motivele pentru care e nevoie de îndrumători spirituali buni. Ei vă pot spune dacă o luați sau nu razna". Uneori „exploziile" bruște de credință pot să fie într-adevăr rezultatul unei boli

mintale. Cu toate acestea, cel mai adesea oamenii au nevoie în aceste momente doar de o asigurare că totul merge bine venită din partea unei persoane culte şi rafinate (mulţi psihiatri sau psihoterapeuţi laici nu sunt în stare să ofere aşa ceva).

Am vorbit despre dobândirea credinţei. Dar ce se întâmplă cu pierderea credinţei? Este un fenomen foarte real, care apare în mod curent la cei care sunt pe cale să depăşească stadiul II şi să intre în stadiul III. Poate fi un fenomen la fel de înfricoşător, de aceea a fost înfiinţată recent o mică organizaţie, Fundamentaliştii Anonimi, un grup de întrajutorare a persoanelor care trec prin tulburarea imensă asociată cu renunţarea la o credinţă doctrinară, rigidă, cu reguli fixe. Pierderea credinţei poate fi dureroasă în special pentru cei care au o identitate religioasă formală sau profesională. Mulţi oameni ai bisericii au devenit predicatori când se aflau în stadiul II, dar s-au trezit trecând în stadiul III şi suindu-se la amvon în fiecare duminică pentru a vorbi despre un Dumnezeu în care nu mai erau siguri că mai cred. Şi aceştia au nevoie de o asigurare, de o vorbă de încurajare care poate veni numai din partea cuiva care înţelege stadiile a ceea ce Fowler numea „evoluţia credinţei".

Trebuie să vorbim puţin despre un fenomen care poate fi numit proba de credinţă, fenomen prin care poate trece orice persoană religioasă într-un moment de criză. De obicei, criza este trecută cu bine, iar credinţa îi supravieţuieşte. Dar mai există un tip de probă, de fapt mult mai previzibilă, şi care se întâmplă de obicei persoanelor foarte dezvoltate spiritual, care se află de mult timp în stadiul IV. Pentru a descrie acest fenomen, Sântul Ioan al Crucii a inventat în secolul XVI expresia „noaptea întunecată a sufletului".

Noaptea întunecată a sufletului este punctul în care Dumnezeu pare să fie total absent, şi adesea pentru o perioadă îndelungată. Persoanei care traversează această noapte i se pare că şoapta pe care a ajuns să o identifice ca fiind a lui Dumnezeu pare să se fi estompat sau să fi dispărut cu totul. Visele care altădată trimiteau revelaţii par să fi secat. Nu e o

criză, nici măcar o năpastă. E doar sentimentul profund că Dumnezeu, care era odată prezent și activ în viața ta, s-a retras și pare total inaccesibil, poate pe vecie.

Se poate ca Dumnezeu să se fi retras deliberat? Posibil, dacă ne gândim că e normal ca o credință matură să fie probată. În *What Return Can I Make? (Gifts for the Journey)*, am folosit analogia cu un copil mic, poate de doi ani, căruia nu îi e deloc greu să creadă în prezența mamei și grija pe care i-o poartă când aceasta se află în aceeași cameră cu el. Dar dacă nu o mai vede, intră în panică și începe să creadă că nu mai există. Deoarece credința lui va fi astfel testată timp de mai mulți ani, va ajunge încetul cu încetul să învețe că mama mai are și alte treburi de făcut. Treptat, va înțelege că poate mama e în altă cameră și face patul, că nu a dispărut cu adevărat sau nu l-a abandonat, că îl iubește și îi poartă de grijă în continuare — doar că într-un mod diferit decât cel pe care l-a cunoscut la început.

Cu siguranță, în momentul în care ajung în noaptea întunecată a sufletului, cei mai mulți credincioși rămân în continuare credincioși. Continuă să se roage și să-L laude pe Dumnezeul care pare absent, așa cum, practic, a făcut și Iov. Deviza lor poate fi cea a lui Iisus pe cruce strigând: „Dumnezeul meu, Dumnezeul meu, pentru ce m-ai părăsit?" Iisus tot pe Dumnezeu Îl chema, tot lui Dumnezeu I se ruga. Poate îi ajută, de asemenea, să știe că nu puțini sfinți care nu au fost martiri, ci s-au stins în paturile lor, și-au petrecut ultimele zile, luni sau ani în noaptea întunecată a sufletului, înainte să plece mai departe.

Teologia procesului

Cei mai mulți dintre noi, oameni spirituali sau spirite laice, punem la îndoială existența lui Dumnezeu, mai ales când privim în jur și ne întrebăm de ce există atâta durere, suferință și răutate în lume. Cu alte cuvinte, de ce lucrurile nu sunt perfecte? Nu este de-ajuns să răspunzi: „Misterioase sunt căile

Domnului". Nu poate fi dat nici un răspuns definitiv. Ce pot face însă este să adaug câteva lucruri moderne, speculative, la mai vechea, tradiționala și, cred eu, incompleta „teorie a lui Dumnezeu".

În mod tradițional, teoria primitivă a lui Dumnezeu postulează un Dumnezeu atotputernic. Dar o astfel de viziune simplistă a lui Dumnezeu nu reușește să explice existența răului sau să ia în considerare o mare parte din Biblie sau din ceea ce îți spune bunul simț. Deși la început poate că Dumnezeu a creat totul (dar chiar și acest lucru este îndoielnic), deja la capitolul al treilea din Facere, prima carte a Bibliei, apar primele probleme. Dumnezeu îi izgonește pe Adam și pe Eva din Grădina perfectă a Edenului și le spune că de acum înainte vor avea de suferit. De ce? Este Dumnezeu sadic?

Răspunsul, cred, este că Dumnezeu trebuie să opereze între anumite limite, chiar dacă sunt limite create de El Însuși. Când se spune că „Dumnezeu ne-a creat după chipul Său", cred că ceea ce se înțelege mai presus de toate de aici este că Dumnezeu ne-a dat liberul arbitru. Nu poți să-i dai cuiva liber arbitru și în același timp să îi ții un pistol în ceafă. Liberul arbitru înseamnă că suntem liberi, și o astfel de libertate înseamnă că suntem liberi să alegem fie binele, fie răul. Clipa în care Dumnezeu ne-a oferit liberul arbitru a fost clipa în care răul uman — la fel ca și binele uman — s-a dezlănțuit în lume. Odată ce ne-a oferit liberul arbitru, Dumnezeu nu mai este atotputernic. Și-a pus limite și oricît de mult L-ar durea, de cele mai multe ori pur și simplu este obligat să ne lase de capul nostru.

Facerea (capitolul 3) sugerează că această decizie limitatoare de a ne lăsa să decidem singuri este, de asemenea, asociată cu existența morții (și implicit a bolii și a bătrâneții). Cât ne mai chinuie aceste „blesteme"! Și totuși, atâta timp cât nu uităm că moartea trupului nu înseamnă neapărat și moartea sufletului, nu sunt sigur că bătrânețea, boala și moartea sunt în vreun fel blesteme. Eu însumi le mai blestem din când în când, dar în clipele când gândesc mai rațional le văd ca

făcând parte integrantă din ordinea firească a lucrurilor, o ordine pe care Dumnezeu Însuşi a făcut-o. Nu vreau să spun că Dumnezeu este complet neputincios. Ce vreau să spun este că Dumnezeu nu este atât de atotputernic încât să nu fie obligat să opereze în limitele acestei ordini naturale a bolii, bătrâneții, morții și decăderii fizice. Și în limitele mult mai teribile ale îngăduirii răului uman, chiar făcut în masă, cum fost cazul Holocaustului.

Ideea că Dumnezeu nu este atotputernic în mod simplist, ci trebuie să opereze în anumite limite, nu este singura adăugire modernă la Teoria primitivă a lui Dumnezeu. O adăugire la fel de importantă a început să fie numită în ultimii cincizeci de ani teologia procesului, care pune la îndoială ideea tradițională a unui Dumnezeu ca ființă statică, neschimbată. Aceasta sugerează că, întocmai tuturor ființelor vii, Dumnezeu se află „în proces": trăiește, suferă și evoluează laolaltă cu noi, deși cu un pas sau doi înaintea noastră. Deşi originile teologiei procesului sunt atribuite lui Alfred North Whitehead în secolul XX, a fost, de fapt, o idee bine înrădăcinată, de peste un secol, în teologia mormonă. Mormonilor le aparține această afirmație: „Așa cum e omul, a fost Dumnezeu. Așa cum e Dumnezeu, va fi omul."

În romanul meu *In Heaven as on Earth*, am propus un fel de adăugire la teologia procesului, sugerând că însăși creația (inclusiv creația sufletelor, oamenilor şi altele) poate fi un experiment continuu. Atâta vreme cât Dumnezeu este creator, de ce n-ar fi şi un experimentator așa cum sunt oamenii de știință — deşi ceva mai plin de imaginație, mai rafinat și mai artistic? Pe noi, oamenii de știință, în general nu ne deranjează faptul că multe, dacă nu majoritatea, experimentelor noastre „eşuează". Adică sunt încercări. Există întotdeauna loc de mai bine. Nu putem considera un suflet extrem de imperfect — chiar rău — ca un „experiment ratat"? Știm, de asemenea, că avem multe de învățat de la experimentele ratate, ca și de la cele încununate de succes. Ele ne fac să

luăm totul de la capăt. Poate la fel se întâmplă și cu Dumnezeu. E posibil, atâta timp cât încetăm să ne mai gândim la Dumnezeu ca fiind atotștiitor, atotputernic și neschimbat — când începem să ne gândim la El ca aflat într-un proces, deci când luăm în serios esența teologiei procesului.

În cartea *A World Waiting to be Born*, am scris cum am dat prima oară peste conceptul de teologie a procesului. S-a întâmplat acum cincisprezece ani; stăteam în biroul meu, cu o pacientă de treizeci și cinci de ani. Era o persoană foarte atrăgătoare, poate numai cu patru kilograme peste greutatea standard a femeilor de vârsta și înălțimea ei. În seara precedentă, la o petrecere veselă dintr-un restaurant, se simțise atât de bine, încât comandase și mâncase la desert o înghețată uriașă. Acum se plângea: „Cum am putut să fiu atât de proastă? Am renunțat la dietă după numai șase zile! Acum trebuie să o iau de la capăt. Nu pot să mă sufăr când sunt atât de nedisciplinată. Înghețată ... Dumnezeule! Cu sirop caramel gros de-un deget. Nu puteam să aleg ceva cu mai multe calorii. Într-o zi o să..."

Pe măsură ce perora în zadar, m-am trezit că nu îi mai dădeam atenție, în schimb reflectam asupra situației tipice pentru o mare categorie de femei care sunt atrăgătoare din punct de vedere fizic, dar care își cheltuiesc energia pe obsesii legate de greutate, chiar și de cele mai mici abateri de la cântar. Ce se petrece cu ele? Pe când eram cufundat în astfel de gânduri, deodată m-am oprit și am spus: „Ce te face să crezi că Dumnezeu nu are și El nevoie de o dietă?"

S-a uitat la mine de parcă eram bun de legat. „De ce mă întrebați asta?" a zis ea.

M-am scărpinat în cap și i-am răspuns: „Nu știu". Dar trebuia să mă gândesc de ce a trebuit să spun așa ceva, și în timp ce mă gândeam mi-am dat seama că ținteam undeva. Pacienta mea se chinuia atâta pentru că își închipuia că dacă ar duce dieta până la capăt sau dacă ar descoperi dieta perfectă sau ar primi suficientă psihoterapie, ar atinge o stare în care fie ar

putea mânca tot ce vrea fără să pună pe ea un gram, fie, dacă s-ar îngrășa cu un gram, l-ar putea pierde pe loc și fără nici un efort. O închipuire bizară, dacă stăm să ne gândim. „Poate că Dumnezeu se îngrașă cu două kile, i-am explicat, și pe urmă trebuie să slăbească. Numai că nu face caz din asta, și poate de aceea El e Dumnezeu".

Fantezia cu care se iluziona pacienta mea era o idee statică de perfecțiune. Ideea că perfecțiunea este o stare neschimbătoare este una comună, dar nefastă. Este atât de comună pentru că este pur logică. Dacă ceva este perfect și se schimbă, nu poate decât să devină diferit de ce a fost. Și dacă devine diferit de ce a fost, atunci, conform logicii, devine imperfect. Deci perfecțiunea trebuie să fie neschimbătoare. Astfel ajungem să credem că „Dumnezeu este și va fi mereu același".

Dar nu mai gândesc așa de mult. Și nici Biblia nu prea lasă de înțeles acest lucru. Și tot mai mulți teologi încep să gândească așa. Slavă lui Dumnezeu! Dacă este ceva care caracterizează viața, atunci este schimbarea. Ceea ce distinge în cel mai înalt grad natura vie de natura moartă este „iritabilitatea". Ceva viu se mișcă dacă îl zgândări. Nu stă pur și simplu. Este viu. Se mișcă încolo și încoace. Crește, moare, renaște. Se schimbă. Toată viața se află într-un proces continuu. Și deoarece aleg să am un Dumnezeu viu, am convingerea că Dumnezeul meu se află tot într-un proces, învățând, crescând, poate chiar râzând și dansând.

Acest concept nou al teologiei procesului este atât de important nu numai pentru că adaugă o piesă uriașă la un imaginar puzzle al imperfecțiunii — chiar răului — din lume, dar și pentru că implică faptul că este bine ca oamenii să se afle în schimbare. Același lucru este adevărat pentru organizațiile noastre și pentru societate, pentru toată viața. Cu cât suntem mai sănătoși, cu atât mai mult ne aflăm „în proces". Cu cât suntem mai vibranți, mai plini de viață, cu atât mai mult ne vom schimba. Și cu cât ne găsim mai aproape de perfecțiune, cu atât mai repede ne vom schimba. Și pe măsură

ce ne schimbăm, ne putem aştepta ca noi înşine, organizaţiile cărora le aparţinem şi chiar societatea noastră să fim într-un flux şi o agitaţie continue. Vom şti, nu numai cu mintea, ci şi cu inima, că dacă Îl primim pe Dumnezeu în noi vom avea parte de mai multă agitaţie şi frământare. Individul care a dezvoltat o relaţie conştientă cu Dumnezeu va fi, probabil, angajat în dezvoltarea acelei relaţii — adesea cu chin şi trudă — pentru tot restul vieţii lui mereu schimbătoare.

Când ne vom vedea pe noi sau organizaţiile noastre că suntem mulţumiţi de sine, ori entităţi deosebit de stabile, vom şti că ne aflăm fără îndoială într-o stare — sau cel puţin o etapă — de declin. Şi dacă ne vedem pe noi sau organizaţiile noastre suferind, luptând, căutând în stânga şi în dreapta noi soluţii, mereu revizuind şi retrăind, tendinţa noastră va fi nu numai să ne dăm nouă sau lor şansa îndoielii, dar şi să bănuim că am dat peste un fenomen aproape divin.

Întorcându-ne la întrebarea de ce lucrurile nu sunt perfecte, motivul este acelaşi pentru care nici măcar Utopia nu este stabilă sau statică. Evoluează. Utopia nu trebuie considerată o stare la care ajungi, pentru că îndată ce ajungi la ea, o şi depăşeşti. Nu este o stare lipsită de suferinţă, de stres sau de tensiune, care însoţesc în mod necesar schimbarea şi dezvoltarea.

Contrar ideilor populare, Utopia nu înseamnă că totul va fi dulceaţă şi lumină. Va fi mai degrabă o societate care se deplasează cu maximă vitalitate spre o maximă vitalitate. Cu alte cuvinte, atâta vreme cât Dumnezeu are un rol de jucat şi este loc pentru har, Utopia s-ar putea să nu fie în cele din urmă imposibil de atins. Dar va fi imposibil să o atingem dacă ne agăţăm de viziunea noastră tradiţională a perfecţiunii, pe care o definim ca fiind statică prin înţelegerea noastră limitată. Utopia va ţine mereu de viitor, pentru că nu este o stare finală, ci una în devenire. Ba chiar am putea să ne gândim că cele mai bune zile ale Utopiei noastre au început deja, chiar dacă au început timid.

Slava

În final, toate duc la Dumnezeu.

Toate lucrurile.

Aș putea continua la nesfârșit, dar simt că mă aflu în aceeași poziție ca Sfântul Ioan atunci când a scris despre Iisus la sfârșitul Evangheliei sale:

> Dar sunt și multe alte lucruri pe care le-a făcut Iiisus și care, dacă s-ar fi scris cu de-amănuntul, cred că lumea aceasta n-ar cuprinde cărțile ce s-ar fi scris. Amin.

Și eu aș putea vorbi despre tot felul de lucruri care nu pot fi explicate dacă nu te referi la Dumnezeu. Despre oameni speciali. Despre Iisus, care a fost atât de extraordinar, încât nimeni nu și l-ar fi putut închipui. Dar Iisus este un semnal de alarmă pentru cei care au fost abuzați de cei care l-au abuzat pe Iisus. Așa că luați un alt om inexplicabil, Abraham Lincoln, și vedeți dacă puteți să-l descrieți fără să vă referiți la divinitate.

Sau aș putea vorbi despre experiențe mistice, despre schimbări bruște de percepție, când fără să iei droguri sau să fii bolnav, pătrunzi din când în când în ceea ce pare a fi un alt univers. Aș putea vorbi despre îngeri și demoni. Aș putea cânta pe Dumnezeu sau natura — Dumnezeul munților și al râurilor, Dumnezeul răsăritului și al asfințitului, al pădurilor și al furtunilor. Sau al muzicii și al melodiilor de dincolo de timp. Sau al relațiilor amoroase și al sexului, în care Dumnezeu ne lasă intenționat să-L gustăm — pe El și puterea Lui, care este mai subtilă decât dinamita, dar totuși potențial la fel de periculoasă. Sau despre ce se întâmplă când un grup devine comunitate sau un exorcism este încheiat cu succes — când Dumnezeu pare să fi intrat într-o încăpere altfel obișnuită, iar cei de față nu pot decât să plângă de recunoștință și bucurie.

Dumnezeu este prea vast pentru a putea fi cuprins între marginile unui capitol sau ale unei cărți sau chiar ale Bibliei. Există însă un cuvânt pentru experiența pe care o trăim ori de

câte ori se întâmplă — de parcă ar fi un accident — să ne nimerim acolo, să participăm conștienți la această vastitate. Este experiența slavei.

Și cum mai tânjim după ea! Orbește, de obicei în mod mincinos și cel mai adesea distructiv, căutăm slava așa cum nu mai căutăm nimic altceva pe lume. „Fericirea" trecătoare, chiar extazul sexual, nu suferă comparație cu ea. În pofida tuturor capcanelor acestei căutări, se întâmplă să fie una dintre multele „dovezi" indirecte ale existenței lui Dumnezeu. Așa cum C. S. Lewis arăta în celebra sa predică „Greutatea slavei", Dumnezeu în marea Sa bunătate, nu ne-ar fi creat niciodată cu un apetit pentru ceva inexistent sau imposibil de obținut. Ne e foame doar pentru că există mâncare. Ne e sete pentru că există ceva de băut. Nu am striga copleșiți de dorință sexuală dacă nu ar exista posibilitatea împlinirii sexuale. La fel și cu slava. Tânjim după ea ca după nimic altceva pe lume tocmai pentru că există un Dumnezeu care ne îndeamnă să ne unim cu El.

Dar să nu greșim: adevărata slavă este doar atributul lui Dumnezeu. Deoarece slava este obiectul cel mai puternic al dorințelor noastre, această dorință este și cea mai supusă perversiunii. Perversiunea ei are un nume: idolatrie — adorarea falșilor idoli sau a substitutelor ieftine ale lui Dumnezeu. Așa cum sugerează unul dintre numele diavolului, diversitatea idolatriilor este „legiune": bani, sex, noutate, putere politică, siguranță, averi și așa mai departe. Toate sunt dumnezei falși. Adevărata slavă ne aparține numai atâta timp cât ne supunem adevăratului Dumnezeu. Dar cine... ce... unde... este adevăratul Dumnezeu?

Participarea la creație

În *Denial of the Soul* am arătat că sinuciderea, inclusiv eutanasia, este, de obicei, nu un act de curaj, ci o greșeală dintre cele mai grave. Motivul pentru care fac această apreciere

aparent dură este că noi nu suntem propriii noștri creatori, deci nu avem dreptul moral să fim propriii noștri distrugători.

Omenirea nu are puterea să facă soarele să răsară sau să apună. Putem prevedea vremea, dar nu o putem influența. Nu știu cum să creez un iris sau un trandafir; nu pot decât să îl îngrijesc. La fel se întâmplă și cu mine însumi. Cu siguranță chiar mai complicat decât o floare, n-aș fi fost în stare vreodată să mă închipui adus la existență. Dar pot alege într-o măsură destul de mare să am sau nu grijă de mine. Cu alte cuvinte, deși nu pot fi propriul meu creator, pot juca rolul de participant la creație.

Conceptul acesta și responsabilitatea pe care o implică au devenit destul de populare în teologia din ultimii ani. Dar nu am citit nimic care să extindă această responsabilitate până la ultimele ei consecințe. Adevărul este că noi, oamenii, suntem liberi să ne alegem propria viziune despre Dumnezeu, și nici o altă alegere nu poate fi la fel de puternică în viața noastră sau în poziția noastră de factori în societate. Ajungem astfel la o culme a paradoxului. Pe de o parte, Dumnezeu este fără îndoială creatorul nostru. Pe de altă parte, alegând în ce Dumnezeu credem, într-un fel noi îl creem pe Dumnezeu, nu numai pentru noi, ci și pentru ceilalți care îl vor vedea pe Dumnezeu reflectat în credințele noastre, în acțiunile noastre și în însuși spiritul nostru.

Dar să nu uităm că nu îl putem *cunoaște* pe Dumnezeu în sensul științific tradițional. O poveste hasidică pe care mi-a spus-o Erich Fromm atinge acest punct. Este povestea unui bun evreu — să-l numim Mordecai —, care s-a rugat într-o zi: „O, Doamne, lasă-mă să-Ți cunosc numele devărat, așa cum Îl cunosc îngerii". Domnul i-a auzit rugăciunea și i-a ascultat-o, lăsându-l pe Mordecai să-I cunoască adevăratul nume. La care Mordecai s-a târât sub pat țipând de groază: „O, Doamne, lasă-mă să-Ți uit numele adevărat". Iar Domnul Dumnezeu i-a auzit rugăciunea și i-a ascultat-o. Ceva asemănător a spus Apostolul Pavel: „Înfricoșător lucru este să cazi în mâinile Dumnezeului Celui Viu". Și totuși...

În cele din urmă, toate duc la Dumnezeu...

Aș vrea să trec acum de la știința mai mult sau mai puțin abstractă a lui Dumnezeu la poezie și să închei această expunere a gândirii mele pe un ton foarte diferit, adresându-mă personal Celui nenumit și necunoscut.

CAPITOLUL 8

„Poezia“ lui Dumnezeu

Doamne,
Bunule Dumnezeu:

Îţi aminteşti de reporterul acela?
Cel care se pretindea religios.
Şi pe urmă, după ce vorbisem zile în şir despre Tine,
A tras concluzia,
„Mi-este clar, Scotty,
Niciodată n-ai comunicat cu adevărat
Cu părinţii tăi.
Ai fost probabil un copil foarte singur.
Mă întreb dacă
Asta n-are legătură cu
Credinţa ta în Dumnezeu?“

Bineînţeles, ştiam,
În acel moment, îl pierdusem.

„Vrei să spui că
Dumnezeu este
Prietenul meu imaginar?“
Am replicat retoric.

„De fapt, nu cred că
Am fost un copil deosebit de singuratic“,
Am continuat.
„Toți copiii sunt singuratici.
Părinții mei au fost atenți
Și le puteam vorbi despre lucruri neînsemnate.
Aveam cel puțin câțiva prieteni
— mai mulți decât majoritatea —
Și încă mai mulți pe măsură ce am îmbătrânit.

Dar este Dumnezeu prietenul meu imaginar?
O, da. Într-adevăr, este.
Și totuși, așa cum am încercat să-ți spun,
Este doar unul dintre miile
De motive pentru care cred.“

Firește, n-a avut nici un efect.

Dar adevărul este că
Ai fost lângă mine
În această închipuire a mea
De mult mai mult timp decât îmi pot aminti,
Și a fost o călătorie fantastică împreună,
Nu-i așa, Doamne?

Acum sunt bătrân
Nu pot fi sigur
Dacă ne apropiem de sfârșit
Sau doar ne pregătim
Să ne topim ca fumul.

Dar de un lucru sunt sigur:
Nu există o clipă despre care să pot spune
Că ai lipsit de lângă mine.
Ține cont de la cuvintele mele.

M-ai creat să fiu atent la cuvinte.
Nu am spus
Că Ți-am simțit mereu prezența
Sau am fost mereu conștient de Tine.
Sincer, în cea mai mare parte a timpului
Nici nu m-am sinchisit să mă gândesc la Tine.

Ai fost atât de bun cu mine.

Ah, au fost câțiva ani proști pe la început.
Anul când am fost într-a patra la școala cea nouă
Și doi ani mai târziu
Când aveam zece ani și nu puteam înțelege
De ce toți colegii mei brusc
S-au întors din nou împotriva mea.
Cum puteam să înțeleg,
Fără să știu că mă făcuseși să fiu un lider care,
Fără să vrea,
Amenința șefii cei mari?
(Se petrecea cu treizeci de ani înainte să
Înțeleg ce se întâmplase —
Înainte chiar să înțeleg că eram
Un lider.)
Dar acei ani
Au fost mai puțin de doi
Din doisprezece. Restul
Au fost de basm.

Ce pot să spun?
În spatele casei noastre de vacanță
Era o ghețărie.
Și o livadă unde oile vecinului
Pășteau, iar în septembrie
Norii albi pășteau pe cer,
Și eu știam că părinții mă iubeau.

Şi eu ştiam că
Tu erai în spatele la toate,
La fel ca gheţăria... adâncă, adâncă,
Veche, rece vara şi, mai presus de toate,
Bine dotată.
E un paradox.
În acelaşi timp
Eram recunoscător şi pentru mine
Erai un dat al naturii. Ca gheţăria,
Pur şi simplu erai acolo.
La treisprezece ani am mers la internat.
Era un loc lipsit de iubire. Totul
Era greşit.
Ei spuneau că e corect.
Mi-au trebuit treizeci de luni
Ca să gândesc singur. Am renunţat la şcoală,
Nu eram încă un adult cu adevărat,
Dar eram un bărbat care ştia că sufletul lui
Îţi aparţine Ţie şi niciodată
Din nou -
Modei.

Da, au *fost ani duri.*
Cei mai duri. Dar şi cei în care
Îmi amintesc să fi vorbit prima oară despre Tine.
Îmi amintesc vag cum discutam despre existenţa ta
Cu prietenii mei adolescenţi.
Sau poate nonexistenţa Ta?
Nu contează. Ceea ce contează e
Că mă gândeam la Tine.

Ultimul an prost a fost la cincisprezece ani.
Au mai fost de-atunci momente proaste
— poate chiar câteva tragice —
Dar nu ani proşti.

Câțiva ani în care mi s-a părut că,
Într-un fel, îmi dăduseș un soi de
Mare vacanță.

Nu-mi pot închipui
Nimic
Ce aș fi putut face
Ca să merit
O astfel de bunătate.

Oare s-a întâmplat la cinci ani...
Sau la zece sau la cincisprezece
Când am hotărât prima oară să spun
Adevărul
Când puteam să scap
Cu o minciună?
Nu-mi amintesc.
Cu siguranță la facultate cinstea
Îmi devenise deja obicei
(câțiva ziceau obsesie).
Nu vreau să spun că n-am păstrat pentru mine vreodată
O parte de adevăr;
Doar că mă doare
Să iubesc astfel.

Dar încerc să nu păstrez
Nici măcar o fărâmă
Față de mine însumi,
Și dacă există vreun secret
Al destinului meu norocos, presupun
Că acesta este.
Dar nu este meritul meu.

Tu ai sădit în mine sămânța —
Această sete arzătoare de Real.
Mai mult,

Pentru că ştii realitatea
Inimii mele, de ce
Să încerc să înşel
Când aş obţine doar separarea de Tine?
Este ultimul lucru
Pe care mi l-aş dori vreodată.
Îţi aminteşti
Acea carte pe care mi s-a cerut s-o laud,
Cea intitulată *Intuiţie*?
Nu erai menţionat niciunde în ea.
Ar fi putut fi scuzată,
Dacă ar fi arătat diferenţa
Dintre intuiţie şi revelaţie.
Am simţit că nu pot binecuvânta o carte
Care Te-a lăsat pe dinafară.
Dar eram oare cinstit?
Poate că autorul ei avea dreptate şi eu greşeam.
Poate că nu existai.
Aşa că am stat să mă gândesc la asta.
Mai întâi m-am gândit cât din opera mea
Se baza pe Tine. Mă
Interesai enorm. Puteam să renunţ?
Dacă ar fi adevărat,
Te-aş putea renega?
Da.
Apoi am fost complet liber
Să-ţi contemplu nonexistenţa.

Am început cu cele obişnuite:
Foametea şi inundaţiile, seceta şi distrugerile,
Sărăcia, lăcomia, războiul şi tortura,
Ura, minciuna şi manipularea,
Boala, mintală şi fizică,
Şi toate cele nedrepăţile.
Dar ce folos.
Nu Te puteam învinui de nici un rău,

Nu exista rău care să poată fi explicat în numele Tău.
Am plâns, da, dar
Să Te învinuiesc, nu.

A fost apoi bunătatea omului.
Ca alții înainte, aș putea specula
Despre cum altruismul ne-a fost sădit în fire
Ca să putem supraviețui. Ah, da,
Știam de sociobiologie și alte
Noțiuni moderne.
Și dacă puteam alege
Să văd mâna Ta în acestea,
Puteam alege
Și să nu O văd.

La fel cu frumusețea.
Copaci și flori, munți și văi,
Izvoare, râuri, lacuri, oceane
Și tot soiul de ape și zile
Mă înfiorau
Gândindu-mă la creația Ta.
Și totuși, dacă e nevoie, mi-aș putea astupa urechile.
Nimic nu mă obligă
Să Te găsesc în răsărit sau asfințit,
În lumina stelei sau a lunii sau în fiecare
Plantă.
Minunat, cu desăvârșire minunat,
Dar nu pot insista asupra intenției Tale.
Nu-mi e imposibil să-mi imaginez
Un accident minunat.

Nu, pot să mă acomodez cu lucrurile astea mari.
Sunt cele mici,
Chestiunea asta a revelației,
Cu care nu mă pot descurca:
Visul ocazional,

De departe mai elegant decât
Capacitatea mea de construcţie; şoapta care ai crede că
Este a creierului meu care se deşteaptă
Numai că în rarele clipe când vorbeşte
Mă învaţă cu o înţelepciune de dincolo de orice creier;
Şi coincidenţele acelea
Care ar putea fi doar amuzante
Dacă ar putea fi înţelese astfel.

Nu pot explica aceste lucruri „mici“
Ştiu doar că în ele
Mi Te-ai arătat...
Şi nu pot explica de ce,
Decât că mă iubeşti...
Şi asta nu pot explica,
Decât că ne iubeşti pe toţi.

Nimic din toate astea nu mi-a stat în putere.
Niciodată n-ai acţionat după planurile mele.
Da, Bunule,
Vorbesc de Tine ca şi cum
Ai fi prietenul meu imaginar,
Dar numai ca şi cum.
Dacă ai fi cu adevărat imaginar,
Atunci te-ai supune imaginaţiei mele,
Curgând în forme şi timp
Conform dorinţei mele.
Dar nu se întâmplă aşa,
Nu-i aşa? Şi sunt eu cel care trebuie să se străduiască
Să fie ascultător.

Nu, Prietene,
Îmi ţii o tovărăşie bizară,
Vii la mine
Când, cum şi
Sub ce formă

Dorești,
Total imprevizibil.

Hinduşii, mi se spune,
Au un concept numit
„Dumnezeul neantului".
Dacă se referă la tăcerea Ta când îți doresc glasul,
La părelnica Ta absență
Când îți doresc prezența,
La imprevizibilitatea Ta,
La nenumirea Ta,
La faptul că ești mult mai efemer
Decât imaginația mea,
Atunci cred că știu
Ce vor să spună.

Dar nu ești neant.
Deşi e mai probabil
Să vii la mine când sunt golit —
Să vii la noi când suntem goliți —
Tu Însuți nu ești nimicul
Fără formă.
Ca noi —
Mai mult decât noi —
Ești capabil să Te golești,
Să Te lași deoparte
De dragul iubirii.
Dar nu ești neant.
Te-aș numi mai degrabă
Un Dumnezeu al Plinătății.

Nu sunt gata
Să-Ți cunosc numele adevărat
Nici să Te văd
Față în față.
Dar deşi ești tainic,

Nu eşti un cifru,
Şi sunt lucruri pe care le pot spune bucuros
Lumii, despre cel care, cu adevărat,
Eşti.

Cel mai important,
Eşti o Persoană.
De ce ne e greu să acceptăm şi
Vrem mereu să te neutralizăm
Într-o abstractă „forţă“?
Ştiu. Şi eu am făcut-o. Am vrut
Să fiu sofisticat. Am vrut să fiu sigur
Că oamenii ştiu că nu eşti
Prietenul meu imaginar,
Vreo proiecţie cerească de-a mea
Precum legendarul bătrân înţelept
Cu barbă albă.
Oare câţi ani au trecut
Înainte să pot vorbi din inimă,
Să Îţi recunosc public
Persoana?

Sunt atât de încet.

Nu ai barbă albă.
Nu ai nici măcar un trup,
Aşa cum ne gândim de obicei la
Trupurile noastre.
Dar ai o personalitate,
O personalitate categoric dincolo de a noastră,
O personalitate vibrând dincolo de închipuirea noastră.
Şi cum s-ar putea întâmpla acestea
Dacă n-ai fi o Persoană?

Vorbesc deci despre personalitatea Ta,
Despre Duhul Tău inefabil,

Iar limbajul meu este al emoției —
Nu al genelor, bărbilor sau protoplasmei,
Deși uneori mă gândesc că ești
Protoplasma absolută

În mod vădit
Ești un
Dumnezeu iubitor.
Încercând să fiu științific
În lucrările mele publicate, m-am
Ferit de emoția iubirii
Și de toată puterea ei de autoiluzionare.
„Dovada că budinca există este că ai mâncat-o",
Cum ar fi spus bunicul, sau
„Bine faci, bine găsești."
Și am insistat asupra așa-numitelor
Definiții operaționale ale iubirii.
Ceea ce a fost numai spre bine,
Poate cu excepția faptului că
A estompat ideea că
Nu putem fi iubitori decât dacă vrem,
Și că dincolo de voință stă
O emoție —
Cea mai întortocheată și mai pretențioasă
Emoție care există.

Adevărata iubire cere
Suferință — să las
Iubita să-mi zdrobească inima, bucată cu bucată,
Și totuși să merg mai departe,
Continuând să iubesc cu o inimă
Care este și mai mare acum.

În ajunul execuției sale
Pentru vina de a fi pus la cale, din iubire, uciderea

Lui Hitler, martirul creştin Dietrich Bonhoeffer
A scris: „Numai un Dumnezeu care suferă ne poate mulţumi.“
Scumpe Doamne, de nu m-ai fi chemat la o astfel
De complexitate chinuitoare. Cu toate acestea,
Mi-ai permis să o gust
Când am fost chemat să intervin
În viețile altora. Gândindu-mă
La cum ai intervenit în viaţa mea,
Cu judecată de o bunătate neştirbită,
Simt energia incredibilă
De care e nevoie, şi ştiu că Te-ai gândit la
Mine cu un devotament
Pe care mi-e greu să-l înţeleg.
Nu pot decât presupune
Că suferi la fel pentru noi toţi,
Şi nu sunt sigur că am devenit adult
Până când nu am început
Să mă mâhnesc pentru Tine.

Dar Tu —
Nu e nevoie să mai spun —
Eşti un Dumnezeu paradoxal,
Şi ceea ce mă uimeşte încă şi mai mult
Decât continua Ta suferinţă este
Neîntrerupta Ta veselie. Eşti un
Dumnezeu jucăuş,
Şi unul dintre lucrurile pe care le ştiu despre Tine
Este că ai umor —
Măcar pentru că e limpede
Că Îţi place să mă încurci.
Îndată ce cred
Că am priceput cum stau lucrurile cu Creaţia Ta,
Într-o clipită Te iveşti şi mă întrebi:
„Dar ce zici de asta, Scotty?“
Această înjosire a certitudinii mele

Este ceva atât de obișnuit,
Încât sunt obligat să trag concluzia
Că probabil, într-un fel,
Îți face plăcere.

Pus în fața
Tuturor durerilor lumii
Uneori sunt ispitit să deznădăjduiesc.
Și cel mai ciudat mi se pare
Că deși Te simt suferind,
Niciodată n-am sesizat
O undă de deznădejde. Spre deosebire de mine,
Pari să Te bucuri mereu de creația Ta.
Pentru mine ești un Dumnezeu uluitor de vesel,
Și mă rog ca într-o bună zi să-Ți învăț
Secretul.

Ești și un Dumnezeu
Seducător.
Acum Te simt bărbat, acum femeie,
Dar niciodată neutru.
Într-adevăr, sexul este unul dintre trucurile Tale,
Infinit de răvășitor, și totuși
Printre altele, cel mai glorios
Joc permis nouă oamenilor —
Atât de glorios încât nu pot explica plăcerea
Decât dacă o socotesc un dar
Oferit nouă intenționat
Pentru a ne da o idee despre
Tine
Și despre veselia Ta.
Am vorbit despre asta
Într-o conferință. Cea în care
Publicul era din cel predispus
Să plângă în hohote
Cu excepția celor care

Au ieşit din sală,
Incapabili să suporte
Intimitatea Ta.

Şi totuşi eşti un Dumnezeu
Al înfrânării.
După chipul Tău fiind, ne-ai dat
Liberul arbitru, dar niciodată nu ne impui,
Nu ne ameninţi sau nu ne pedepseşti.
Nu cunosc hotarele
Puterii Tale, dar uneori mă întreb
Dacă poţi doar crea,
Şi-ai renunţat deja demult şi pentru totdeauna
La capacitatea de a distruge
Orice.

Ne laşi în plata noastră,
Nu forţezi nimic,
Şi nici măcar o dată nu am fost
Agresat de Tine. Eşti
Cea mai blândă dintre Fiinţe.

Îţi place diversitatea.
Te desfată diversitatea.
Stau pe o pajişte
Într-o după-amiază de vară,
Şi dintr-o ochire pot zări
O sută de plante diferite,
Douăsprezece specii de insecte zburătoare,
Şi dacă aş vedea
Prin pământ,
Aş privi colonii de bacterii
Şi comunităţi de viruşi
Amestecate.

Dar cel mai mult mă impresionează
Diversitatea oamenilor,

Fiecare cu limitele lui,
Fiecare cu darurile lui unice.
Dintre ei mi-ai dăruit atâția
Prieteni, toți diferiți,
Și toată viața mi-am petrecut-o
Făcând schimburi.
Adesea nu am făcut schimburi bune.
Iartă-mă, Doamne,
Pentru toți cei cărora le-am greșit.
Îți mulțumesc pentru prietenii mei
Și mai ales
Pentru prietenul meu cel mai bun.
Acum treizeci și șapte de ani
Când eu și Lily ne-am căsătorit,
Nu știam cine este ea.
Nici ea nu știa cine sunt eu.
Nu știam prea multe despre noi înșine.
Și nici despre căsătorie.
Am învățat pe urmă, și n-a fost ușor,
Deși fără aceste lecții
N-ar mai fi existat nimic.
Mergem cumva înainte,
Și ar fi greșit să nu ne mai recunoaștem
Meritele. Dar spune-mi:
Complet neștiutor pe atunci,
Cum am știut
În ignoranța mea oarbă
Că Lily — mai diferită
Decât îmi puteam imagina —
Era potrivită pentru mine?
Nu-mi explic decât
Că nevăzut erai lângă mine,
Călăuzindu-mă în timp ce eu, ca Iacov,
Nu-mi dădeam seama. Și eu,
Ca Iacov, trebuie să strig acum:

„Cu siguranţă Dumnezeu a fost aici şi eu
Nu am ştiut."

În cele din urmă,
Toate duc la Tine.

Suntem bătrâni acum —
Prea devreme bătrâni, viaţa noastră mult prea grea —
Este o vreme a aşteptării,
Ne îngrijim trupurile suferinde
Cât de bine putem, pentru puţinele zile
Pe care ni le vei mai da
Aici.

Ca bătrânii
Privim în urmă,
Acceptând eşecurile şi bucurându-ne
De succesele trecutului.
Putem explica eşecurile. Succesele
Par mult mai misterioase. Din nou
O parte ni se cuvine, dar din nou
Ştim că Tu ne-ai ajutat
În tot ce am realizat.

Această privire în urmă este un mod de detaşare.
Cel mai adesea privim înainte.
Deşi mult mi-a plăcut această lume
Am simţit mereu că ceva din ea mi-e
Străin, ca şi cum nu prea
Aş fi de pe-aici. Acum zece ani
După o şedinţă de cinci zile pe care a condus-o,
Jim — un om excepţional — a spus:
„Scotty, habar nu am
De pe ce planetă suntem
Dar se pare că e

Aceeași."
Peste un an, aproape în aceeași zi,
Pe când traversa o stradă în Franța,
Jim a fost lovit din spate de o mașină.
A murit pe loc. Reacția mea
A fost o parte durere și două părți
Invidie.

Tot pe atunci am citit o carte SF.
Era povestea unor
Extratereștri care, deghizați în oameni,
Au colonizat pământul. La un moment dat
Câtorva dintre ei li s-a dat
Șansa de a se întoarce
Pe planeta lor. Am aruncat
Cartea pe pat
Și am suspinat către Tine:
„Doamne, vreau acasă.
Te rog, ia-mă acasă."

Acum,
După zece ani,
Nu mai sunt atât de nerăbdător
Pentru că mi-e tot mai limpede
Că nu mai e mult până când
Îmi vei asculta dorința.

Vin acasă, Doamne!

N-am nici o dorință
Să vorbesc de rău această lume.
Cu cât îmbătrânesc cu atât mai mult văd
Cât de dragă Îți este.
Ai pus-o înaintea noastră
Cu un scop. Ai întins-o
Ca pe un puzzle

Căruia i s-a rătăcit cutia. Dar piesele
Sunt atât de frumos colorate că noi, copiii, nu ne putem abține
Să nu le luăm de pe jos și să începem să ne jucăm.
Cu efort și durere, așezăm piesă
Lângă piesă.

Jocul de puzzle e uriaș.
În cele din urmă începem să înțelegem
Că nu vom avea niciodată destul timp
Pentru a-l completa. Ar putea fi
Un moment de deznădejde, am putea fi ispitiți
Să renunțăm la Tine, ești mult prea mare pentru noi.
Și totuși, dacă suntem atenți, mai sunt alte
Lecții de învățat. De fapt,
Jocul de puzzle este atât de uriaș, încât e uimitor
Că putem așeza piesă lângă piesă.
Pare un noroc orb, numai că se întâmplă atât de des
Încât ni se pare că mâinile și ochii ne-au fost conduse
De un instinct inexplicabil. Cine
Nu a avut această experiență? Apoi,
Acele puține piese așezate la loc
Ne lasă să întrezărim întregul
Și acesta este frumos... minunat conceput. În cele din urmă,
Găsim uneori în cele câteva piese
Mesaje criptice. O dată am deslușit piese care formau un semn ciudat.
Era în franceză și suna așa:
„Aimez-vous les Uns les Autres.“

Fă ce vrei cu asta.
Eu singur am ales, prin harul Tău,
Să-l văd ca fiind mai mult
Decât un joc de copii. Și curând
Îmi închipui chiar că voi vedea
Întreaga imagine sau,

Condus mai adânc în taina Ta,
Să mi se dea un puzzle sau poate chiar,
Ca ucenic șovăielnic,
Să mi se dea o pensulă.

Între timp
Îți mulțumesc că m-ai lăsat să știu
Că numele jocului
Ești Tu.

MULȚUMIRI

Ca și în cazul cărților mele anterioare, nu pot mulțumi îndeajuns sutelor de persoane care m-au ajutat să scriu această carte. Și ca de obicei, trebuie să le mulțumesc acelorași oameni importanți care continuă să-mi fie alături an de an, carte după carte: Gail Puterbaugh, Susan Poitras, Valerie Duffy; agentul meu Jonathan Dolger; redactorii mei „seniori", Fred Hills și Burton Beals; și celei care mi-a fost alături mai mult decât oricine altcineva, soției mele mereu minunată de treizeci și șapte de ani, Lily.

Dar această carte nu e una obișnuită, și există o persoană căreia trebuie să îi mulțumesc în mod special. Deoarece mult timp mare parte din subiectul acestei cărți mi-a fost atât de aproape, am avut nevoie de un sprijin editorial deosebit pentru a putea avea imaginea de ansamblu. Persoana potrivită pentru această muncă trebuia să fie cineva de un rafinament special în arii diverse precum psihologia, teologia și redactarea. Ba chiar a trebuit să aștept aproape un an pentru ca serendipitatea să-mi aducă această persoană potrivită la ușă. Acea persoană a fost Fannie LeFlóre. A fost o plăcere să lucrez cu cineva care să aibă atâta umor, tact, umanitate și inteligență pătrunzătoare. Mulțumesc, Fannie. N-aș fi reușit fără tine.

CUPRINS

Introducere 7

Prefața editorului 11

PARTEA I
Cruciada împotriva simplismului

1. Gândirea 19
De ce avem creier 22
Simplism și societate 27
Ce este la modă nu ni se potrivește neapărat 32
Presupuneri, stereotipii și etichetări 33
Gândirea infracțională comună 36
Dacă gândești prea puțin este problema ta 38
Dacă gândești prea mult este problema celuilalt ... 42
Cel bun, cel rău și cel de la mijloc 43
Cum gândim, cum ascultăm 47
Libertate și gândire 50
Timp și eficiență 52
Paradoxul și gândirea integratoare 55

2. Conștiența 61
Taina conștienței 62
Din nou despre lobii frontali 63
Ce ne învață Facerea — capitolul 3 64
Binele și răul 66
Răul, păcatul și câteva distincții 68

Umbra 72
Conștiență și competență 75
A fi conștient de propria moarte 84
Călătorind cu Dumnezeu 88

3. Despre învățare și evoluția spirituală 93
Rolul sufletului 94
Învățarea pasivă 97
Evoluție și voință 102
Ieșirea din narcisism 106
Narcisism versus iubire de sine 110
Despre narcisism, moarte și a învăța să mori 114
Despre dezvățare și flexibilitate 117
Aventura învățării 122
Valori și opțiuni în procesul de învățare 127
Învățarea cu ajutorul modelelor 132
Învățarea în grup 134

PARTEA A II-A
În luptă cu complexitatea vieții de zi cu zi

4. Alegeri de viață personale 139
Egoism inteligent și egoism prostesc 141
Alegeri responsabile 144
Cui alegem să ne supunem 148
Cum ne alegem vocația 153
Cui îi suntem recunoscători 157
Alegerea de a muri frumos 160
O alegere dificilă: pustiul 163

5. Alegeri de viață într-un cadru organizațional .. 167
Respectul 168
Sistemele 169
Etica 174
Interdependență și colaborare 178
Răspundere și structură 181
Granițe și vulnerabilitate 189

Puterea 194
Cultura 198
Despre disfuncţii şi respect 201

6. Alegeri în societate 205
Paradoxul binelui şi al răului 206
Paradoxul naturii umane 214
Paradoxul îndreptăţirii 217
Paradoxul responsabilităţii 221
Paradoxurile timpului şi al banilor 226
Un studiu de caz personal 230

PARTEA A III-A
De cealaltă parte a complexităţii

7. „Ştiinţa" lui Dumnezeu 245
Dumnezeu şi ştiinţa 246
Spiritualitate şi religie 249
Stadiile evoluţiei spirituale 250
Povara psihospirituală şi istorică 254
Integrare şi integritate 260
Harul şi serendipitatea 262
Revelaţia 266
Eul şi sufletul 271
Kenoza 275
Pseudocomunitatea 277
Haosul 277
Golirea 278
Comunitatea 278
Rugăciunea şi credinţa 279
Teologia procesului 284
Slava 290
Participarea la creaţie 291

8. „Poezia" lui Dumnezeu 294

Mulţumiri 313

Editor: GRIGORE ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București
tel: (021)222 57 26, (021)222 47 65
redacție: 0744 55 47 63
fax: 223 16 88
distribuție: (021)222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Drumul către tine însuți și mai departe reprezintă o culme în creația de o viață a dr. M. Scott Peck. Prin intermediul ei, suntem conduși către o înțelegere superioară a modului de a trăi o viață bogată și împlinită într-o lume plină de stres și de anxietate.

Cu o rară combinație de profundă cunoaștere psihologică și spiritualitate, Peck vorbește despre alegerile pe care le facem și deciziile pe care le luăm în viața cotidiană, precum și despre principiile etice ce pot afecta însăși supraviețuirea umanității: diferența dintre bine și rău, înfrângerea narcisismului, a iubi și a fi iubit, trăirea și acceptarea consecințelor pe care le au acțiunile noastre, atitudinea în fața morții.

M. Scott Peck este un adevărat ghid în aventura reprezentată de viață, cunoaștere și evoluție spirituală — un maestru al nuanțelor psihologice intime ale ființei umane. Cartea conține profunzime și forță, de la primul capitol până la concluzia sa poetică și expresivă, fiind ea însăși o aventură în sine.